أنا ونَفْسي ونحن

علم الشخصية وفن الرفاه

17.1.2022



برايان ليتل

ترجمة: وسام رجب

معنى

MANA

أنا ونَفْسي ونحْن

عِلْمُ الشخصيَّةِ وفنُّ الرَّفاه

تمت ترجمة هذا الكتاب بدعم

مبادرة
ترجم

Tarjim Initiative

أنا ونَفْسي ونحن

عِلْمُ الشخصيَّةِ وفنُّ الرّفاه

تأليف: برايان ليتل

ترجمة: وسام رجب

الطبعة الأولى: 2021

ISBN: 978-603-91578-0-9

رقم الإيداع: 1442/5046

هذا الكتاب ترجمة لـ:

Brian Little

Me, Myself, and Us

The Science of Personality and the Art of Well-Being

Cover Painting by: Daniela Tieni

الآراء والأفكار الواردة في الكتاب تمثل وجهة نظر المؤلف

معنى MANA

الناشر:
دار معنى للنشر و التوزيع

www.mana.net | info@manaa.net | @ManaPlatform

المحتويات

إهداء المؤلف

إلى زوجتي، سوزان، مع حبي

تمهيد

يتطرق كتاب «أنا ونفسي ونحن»[1] إلى تساؤلات تضرب بجذورها في أصول الوعي الإنساني، لكنها شائعة مثل المحادثة التي قد تكون أجريتها على مائدة الإفطار هذا الصباح. أسئلة شخصية ومتعلقة بك، وبذاتك. مثل: هل أنا حقًا منطوٍ؟ لماذا يمكنني تحفيز موظفيّ بينما لا أستطيع التواصل مع أطفالي مطلقًا؟ لماذا أبدو في المنزل شخصًا مختلفًا تمامًا عني في العمل؟ هل أتحكم حقًا في إدارة الأمور المهمة بالنسبة لي؟ يبدو أنني سعيد بشكل غير عادي، هل أعاني خطبًا ما؟ هل هناك أي شيء حقيقي في الشائعات السخيفة التي تقول إني، في حقيقتي أحمق؟

بعض تلك الأسئلة التي تواجهنا، تتعلق بـ "نحن"؛ أي الأشخاص الآخرين الذين يشكلون جزءًا من حياتك، لا سيما أولئك الذين يهتمون بك. لماذا قام زوجي السابق بفعل هذه الأشياء؟ هل يمكنني الوثوق بالزملاء الجدد في الشركة؟ لماذا كانت جدتي أكثر سعادةً من أمي؟ هل يجب أن أشعر بالقلق أن ابنتي تقضي وقتها مع «أصدقائها» عبر الإنترنت أكثر مما تقضيه مع أفراد الأسرة المقربين؟

للإجابة على هذه النوعية من التساؤلات، سنستند إلى التطورات الحديثة في مجال علم نفس الشخصية واستكشاف عدة طرق أساسية لفهم الشخصية. سنبدأ بفحص «أبنية شخصيتك personal constructs»، والنظارات المعرفية cognitive goggles التي تستخدمها لفهم نفسك والآخرين. سنقوم بعد ذلك بفحص سماتك وأهدافك والتزاماتك والسياقات الشخصية لحياتك اليومية. وسنبين كيف

(1) استقر الرأي على ترجمة العنوان الفرعي للكتاب «The Science of Personality and the Art of Well-Being» إلى علم الشخصية وفن الرفاه، علما بأن مصطلح well-being من أكثر المصطلحات المراوغة في دلالتها، ليس في علم النفس فحسب، بل في مختلف مجالات العلوم الاجتماعية والدراسات الإنسانية. إذ ما زال المقابل العربي ينحصر في أربعة مرادفات متداولة على مر العقود الأخيرة: الرفاه، حسن الحال، طيب الحال، طيب العيش. ومراعاة للجانب الجمالي في العناوين الرئيسية والفرعية اخترنا «الرفاه» مقابلًا هو الأقرب لما يقصده المؤلف في مسعاه الأخير. وقد وجدنا في المراجع المختلفة، لا سيما الحديث منها والأقرب للحياة العملية في مجالي التنمية البشرية وعلوم الشخصية أن الرفاه بمعناه العلمي يختلف اختلافًا جوهريًا عن مفردة الرفاهية التي غالبًا ما تكون أول ما يتبادر إلى الذهن من أثر وانطباعات تدل على رغد العيش والتنعم في ملذات الحياة. لكن «الرفاه» من السبعينيات ارتبط في الأدبيات الثقافية والاجتماعية بجودة الحياة بمعناها المعتدل البعيد عن المشقة والمعاناة التي يخلفها التدهور النفسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي مما يدل على درجة من السلامة المعتدلة تتوسط المكانة بين تدهور سبل العيش والرفاهية المفسدة. ويمكن الاستعانة بأمثلة عملية بداية من أسماء الوزارات والهيئات الرسمية التي تحمل هذا المعنى سواء في الغرب أو الشرق وصولًا إلى المشاريع العملية التي تقصد إلى تحقيق الرفاه الإنساني بمعنى الحماية من الفقر والعوز والمرض النفسي والبدني والهوان الاجتماعي. [المترجمة]

تساعد كل هذه العوامل في تشكيل مسار حياتنا، وكيف يساعدنا فهمها في التفكير بالمسار الذي أخذته حياتنا وإلى أين يمكن أن تمضي.

برز علم نفس الشخصية بوصفه تخصصًا أكاديميًا في ثلاثينيات القرن العشرين، لكن جذوره تمتد إلى النظريات الفلسفية والطبية في القرن الرابع قبل الميلاد في اليونان. من بين هذه النظريات القديمة تلك النظريات التي أكدت كيف وصلت مختلف أشكال الأمزجة والأخلاط الجسدية الأربعة(1)- الهواء، والدم، وعصارة المرارة السوداء والصفراء- إلى أربعة أنواع مزاجية مماثلة: الدّمويّ، والصّفراويّ، والسّوداويّ، والبلغميّ. ورغم أن مثل هذه الآراء فقدت مصداقيتها تمامًا الآن، فإنها كانت طريقة التفكير السائدة في الشخصية على مدار قرون. لذلك إذا كانت محادثة الإفطار قد حدثت خلال العصور الوسطى، فمن المحتمل أن تكون الشائعات القائلة إنك أحمق وسخيف أم لا، قد تُنسب إلى فائض العصارة المرارية الصفراء -كانت تلك هي طبيعتك الأساسية، ولم يكن باليد حيلة تجاه ذلك. اليوم هناك أصداء لهذه الآراء حول الشخصية في النظريات التي تؤكد «أنماط» الأفراد. قد تكون «نمطت» نفسك بالفعل بسبب الاختبار الذي أجريته: تعتقد أنك شخص منبسط أو من النمط (أ)، ومهتم بما إذا كانت هذه الطرق في التفكير لديها أي صحة علمية. سنتعامل بشيء من التفصيل مع مثل هذه المسائل في الفصول التالية، وقد تفاجئك الإجابات.

أولئك الذين حضروا دورات في علم النفس سيكونون على دراية بنظريات الشخصية التي تؤكد أن الدوافع والمحفزات اللاواعية هي الأسباب الجذرية لسلوكنا. نظريات سيغموند فرويد Sigmund Freud وكارل يونغ Carl Jung، التي كان لها تأثير خاص في أوائل القرن العشرين، لا يزال لها تأثير في علم النفس الإكلينيكي والمجالات الأدبية، لكنها لم تحظ باهتمام الباحثين الأكاديميين في علم نفس الشخصية. إذا توصلت إلى الاعتقاد بأن جوانب شخصيتك المترابطة بعضها ببعض والمهمة هي قوى اللاوعي/العقل الباطن، ذات الطبيعة الجنسية في المقام الأول، فستمثل نتيجة هذا الاعتقاد تحديًا بالنسبة لك. وعلى الرغم من أن القوى التي لسنا على

---

(1) نظام طبي مفصل لتركيب وعمل الجسم البشري، اعتمدته المدرسة اليونانية القديمة والأطباء الرومانيون والفلاسفة اليونانيون. وفقًا لهذه النظرية فإن جسم الإنسان يحتوي على أربع مواد أساسية، تدعى المزاجات، عندما تكون في توازن يكون الشخص في صحة جيدة. جميع الأمراض والإعاقات يفترض أنها تنتج عن وجود فائض أو عجز في واحدة أو أكثر من هذه المزاجات الأربعة: الصفراء والسوداء والبلغم والدم. ونظام الأخلاط الطبي هو فردي للغاية، فيقال ان كل مريض له تكوينه الخاص من الأخلاط. للمزيد انظر موسوعة تاريخ الطب، نسخة إلكترونية عبر هذه الوصلة https://en.wikipedia.org/wiki/Humorism [المترجمة].

دراية بها قد تقود سلوكنا بشكل جيد، فإن هذه التأثيرات لن تكون محور التركيز الرئيسي لهذا الكتاب؛ بل سنكتشف بدلًا من ذلك كيف تتشكل حياتك بصورة أكثر فعالية من خلال أهدافك وطموحاتك ومشروعاتك الشخصية -مشروعات إثبات الذات التي تعطي معنى لحياتك. ذلك أن دراسة الشخصية بهذه الطريقة تقدم لك وجهة نظر يمكنك من خلالها التأمل في حياتك والتفكير في مستقبلك. فأنت لست مجرد بيدق سلبي تتلاعب بك قوى خارجة عن إرادتك، على الرغم أيضًا مما قد ينتابك من شكوك عندما تستيقظ وتتأمل كم كنت أحمق ليلة أمس.

الطريقة الأخرى التي قد تصل إليها للتفكير في شخصيتك كانت من خلال منظورات علم النفس الإنساني لكارل روجرز **Carl Rogers** وأبراهام ماسلو **Abraham Maslow** وآخرين ازدهروا في منتصف القرن العشرين. فعلى النقيض من النظريات التي ركزت على المحددات اللاشعورية للشخصية، ركز علماء النفس الإنسانيون على الجوانب الأكثر فعالية، واستنادًا إلى النمو في السلوك البشري. الجيل الذي آمن بقدرات البشر، الفردية والجماعية، على صياغة مستقبلنا، أقر هذا المنظور الإنساني المحتمل بحماس. لكن لسوء الحظ، لم يتفق العلم الصارم مع الكثير من خطاب الحركة الإنسانية في علم النفس. في الواقع، كانت الموضوعية العلمية، في حد ذاتها، تُعتبر عائقًا أمام الفهم الحقيقي للطبيعة الإنسانية، وهي وجهة نظر برزت بشكل خاص في مناهج «العصر الجديد» لفهم أنفسنا.

اليوم، يدرس علم النفس الإيجابي positive psychology هذه النظرة الأشد تفاؤلًا بخصوص قدرتنا على تحقيق حياة ذات معنى، إذ يحاول أن يستكشف العوامل التي تعزز الازدهار في حياة الأفراد والمجتمعات والمؤسسات والأمم. لقد التزم علم النفس الإيجابي صراحةً باتباع نهج علمي صارم، تجاه فهم رفاه الإنسان، نائيًا بنفسه عن بعض التجاوزات المشكوك فيها في علم النفس الإنساني. ومع أن كتابي «أنا ونفسي ونحن» لا يعتبر منتميًا إلى علم النفس الإيجابي في حد ذاته، فإنه يشاركه هذا المجال من الاهتمام بالرفاه والسعادة والإحساس بالمعنى في حياتنا، خاصة كيفية تأثير شخصياتنا على هذه الجوانب من الحياة الجيدة. تطبيق هذه الدروس من علم الشخصية على حياتنا الشخصية لن يتم في عشر خطوات سهلة أو خوارزميات شكلية. سيتضمن فن الرفاه خلق طريقة مميزة ومتفردة للتفكير في حياتك.

لا يفترض هذا الكتاب أن لديك معرفة سابقة بعلم نفس الشخصية أو بعلم النفس عمومًا في هذا الشأن. كل ما أفترضه أن لديك فضولًا حول فهم كيف يمكن للشخصية أن تشكل حياتنا. لكن البعض منكم ربما يكون قد مر بدورة دراسية في علم النفس ويدرك أن علم نفس الشخصية مر بأزمة في سبعينيات القرن العشرين نتيجة نشر كتاب والتر ميشيل Walter Mischel في عام 1968 الذي كان وقتها في جامعة ستانفورد. إذ تحدى والتر في كتابه الشخصية والتقييم *Personality and Assessment*، فكرة السمات الشخصية الثابتة بالكامل. وخلص إلى أن هناك أدلة شحيحة على وجود سمات واضحة وثابتة للشخصية، واستنتج كذلك أن الكثير من سلوكنا اليومي كان يعتمد على المواقف التي واجهناها والطرق التي فسرنا بها هذه المواقف. اعتبر البعض هذا إدانة لمجال علم نفس الشخصية بأكمله، ومن ثم تعلّم جيل من طلبة علم النفس أنه ينبغي عليهم البحث في مكان آخر لفهم أصول سلوكهم. ربما تكون أنت أيضًا قد تعلمت هذا، ومن ثم تقترب من مجال علم نفس الشخصية بحذر.

تغيرت الأمور كثيرًا اليوم. حيث ازدهر مجال علم نفس الشخصية على نحو استثنائي وتوسع ليصبح علمًا واسع النطاق يدرس مجموعة كبيرة من العوامل، من الخلايا العصبية إلى السرديات، ويستخلص إسهامات مجالات متباينة مثل الكيمياء الحيوية، والاقتصاد، والسير الأدبية. وضمن هذا المجال الواسع الممتد تم إحياء دراسة السمات. سأوضح لكم كيف أن لهذه الجوانب الراسخة للشخصية نتائج مهمة تتعلق بصحتك وسعادتك ونجاحك في الحياة. سنرى أيضًا أن لهذه السمات قاعدة بيولوجية عصبية تحددها، جزئيًا، العوامل الوراثية. سوف أعرض أمامكم الفرق بين السمات الثابتة fixed traits وما أسميه «السمات الحرة free traits» للشخصية، مثلما يحدث عندما يتصرف شخص انطوائي بطريقة انبساطية أكثر من اللازم، دون أن يقتصر ذلك على حفلة مرح وغناء بالمكتب. أو عندما يقرر شخص غير مقبول أن يكون في غاية اللطف طوال العطلات الأسبوعية كلها في شهر أكتوبر/تشرين الأول. ربما أنت نفسك تفعل ذلك. لماذا تتصرف هكذا بعيدًا عن شخصيتك؟ وما عواقب ذلك عليك؟

إلى جانب إحياء علم نفس السمات، حقق علم نفس الشخصية المعاصر تقدمًا في أربعة مجالات رئيسية أخرى. أولًا، لقد زاد فهمنا للتأثيرات البيولوجية على الشخصية، طبيعتنا الأولى، بشكل هائل في العقد الماضي.

فالفصل القديم بين الطبيعة والتنشئة قد أفسح الطريق بلا شك لمنظور أكثر تعقيدًا وفضولًا حول كيف يمكننا مراعاة طبيعتنا. ثانيًا، تغير فهمنا للتأثيرات البيئية على الشخصية. حيث تتألف طبيعتنا الثانية من السياقات الاجتماعية والفيزيائية والرمزية لحياتنا. وتعكس هذه التأثيرات، بدءًا من قوائم الموسيقى على جهاز الآي بود iPod وحتى «شخصية» المواطن المدني التي نعيشها، والتي تعكس وتشكل شخصياتنا. ثالثًا، حدث تغير جذري في كيفية استكشاف علماء النفس للروابط بين الشخصية والدوافع الإنسانية. لقد قمت بصياغة مصطلح الطبيعة الثالثة third natures للإشارة إلى هذا التحول. تنشأ الطبيعة الثالثة من الالتزامات الشخصية والمشروعات الأساسية التي نتابعها في حياتنا اليومية. وفي ظل هذا المنظور الجديد تؤثر الجينات علينا والظروف أيضًا، لكننا لسنا رهائن لهما. تمكننا مشروعاتنا الأساسية من تجاوز طبيعتنا الأولى والثانية. وفي ظل هذه القدرات الإنسانية الحافزة، يتم تمييز دقائق الشخصية الإنسانية بصورة أوضح. رابعًا، على النقيض من التركيز على علم الأمراض في بعض النظريات الكلاسيكية للشخصية، يهتم علم الشخصية الجديد بالخصائص الإيجابية مثل الإبداع والمرونة والصمود وازدهار الإنسان، ويتداخل في هذا الصدد مع اهتمامات علم النفس الإيجابي. كذلك يستكشف علم الشخصية من يبدو غريبًا وجريئًا في آنٍ -أشخاص غريبة وشخصيات حقيقية.

يرتكز كتاب «أنا ونفسي ونحن» على هذه التطورات في دراسة الشخصية ودراسة المسائل التي لها تأثير في طريقة تفكيرنا في أنفسنا والآخرين. هل عادة ما تكون انطباعاتنا الأولى عن شخصيات الآخرين خاطئة؟ هل الأفراد المبدعون بالضرورة مضطربون نفسيًا؟ هل شخصياتنا، على حد تعبير ويليام جيمس William James، تتقولب نهائيًا وتصبح متيبسة مثل الجص في عمر الثلاثين؟ هل الاعتقاد بأننا نتحكم في حياتنا هو خير مطلق؟ هل هناك أنماط للشخصية تميز بين الأشخاص الأصحاء الصامدين أمام معترك الحياة وبين الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب؟ هل تتألف شخصياتنا الفردية من ذات واحدة متجانسة أم كونفيدرالية من الذوات؟ وإذا كان هذا الأخير صحيحًا، فأيٌّ من ذواتنا الصغيرة نقدمها عند الزواج أو الاندماج؟ هل بعض الأفراد مبرمجون وراثيًا على السعادة؟ ما السبيل الأكثر حيوية نحو الازدهار الإنساني: السعي وراء السعادة، أم سعادة السعي ذاته؟

يجيب كتاب «أنا ونفسي ونحن» عن هذه الأسئلة ويوفر منظورًا جديدًا عن الطبيعة الإنسانية وأنواع الرفاه. كما يوفر إطارًا يمكننا من خلاله اكتشاف الآثار الشخصية الأكثر حميمية لعلم الشخصية. وقد يوضح هذا الاكتشاف بعض الجوانب الغريبة في سلوكنا اليومي ويساعدك على رؤية نفسك والآخرين بطريقة، إلى حد ما، أقل إرباكًا، وبالتأكيد أكثر إثارة للاهتمام.

الفصل الأول

الانطباعات الأولى والأفكار المدروسة

«يشبه كل شخص في نـواحٍ بعينها جميع الناس، وفي نـواحٍ أخرى بعض الناس، وفي نواحٍ ثالثة لا يشبه أحدًا»

-بتصرف من كتاب «الشخصية في الطبيعة والمجتمع والثقافة»
تأليف: كلايد كلوكهوهن Clyde Kluckhohn وهنري موراي Henry A. Murray، 1953.

«قد يشعر السلطعون بالغضب الشديد لو كان بإمكانه سماعنا ونحن نصنّفه، بهدوء ودون أسف، على أنه من القشريات، ومن ثم يمكن التخلص منه. وقتها قد يقول: «أنا لست مثل هذا الشيء، أنا نفسي، نفسي وكفى».

-ويليام جيمس William James، «صنوف التجربة الدينية»، 1902.

«عندما أقول إن فردة الحذاء اليسرى للبروفيسور ليندزي «انطوائية»، ينظر الجميع إلى الحذاء وكأنه المسؤول عن ذلك.. لا تنظر إلى الحذاء! انظر إليّ أنا، فأنا الشخص المسؤول عن هذه العبارة».

-جورج كيلي George Kelly، «بناء الإنسان لبدائله»، 1958.

من تظن نفسك؟ ماذا عن والدتك أو شريك حياتك، أو ذلك الغريب الجالس أمامك في المطعم؟ لماذا تفكر في نفسك وفي الآخرين بهذه الطريقة؟ ربما اجتزت أحد اختبارات الشخصية التي «تصنّفك»، لكنك تظن أنك ومن تهتم لأمرهم لديكم ما هو أكثر من ذلك، أو ربما سمعت أن الموقف الذي تعيشه، هو ما يحدد سلوكك، أكثر مما يفعل نمط شخصيتك، وتتساءل إن كان هذا صحيحًا! لكن الأنماط تبدو مفرطة في البساطة، كما إنّ المواقف أو الأوضاع ينقصها ما يكفي من الحيوية لإرضاء

فضولك حول الشخصية. فأنت في حاجة إلى طرق جديدة للتفكير حول نفسك والآخرين.

دعنا نبدأ في تأمل بعض التفاصيل في طريقة تفكيرك؛ عادة في ذاتك وذوات الآخرين، أو ما يسمّيه علماء النفس «البنى الشخصية». سنجد أن الطريقة التي تفسر بها الآخرين تكشف عنك بقدر ما تكشف عنهم، كما سنجد أن لتفسيرك الشخصي نتائج مهمة فيما يتعلق برفاهك وشعورك وتصرفاتك في حياتك اليومية. ذلك أن البنى الشخصية تعمل مثل «إطارات frames» و«أقفاص cages» في آن واحد[1]. إذ يمكنها توفير بعض المسارات التي يمكن التنبؤ بها عبر تعقيدات الحياة، لكن يمكنها أيضًا حبسك داخل طريقة تفكير صارمة نحو نفسك والآخرين. من الممكن أن نغير بنيتنا الشخصية، وهذا ما يعطينا أملًا. لكن في بعض الأحيان يكون الهرب منها صعبًا. لذلك لنعُد إلى سؤالنا الأول: من تظن نفسك؟ لنرَ كيف يمكنك التصرف مع الافتراض، أنك -بمعنى مهم من المعاني- عبارة عن بنياتك الشخصية.

الغرباء والذات: البنى الشخصية كأطر وأقفاص

تخيّل أنك جالس في مطعم تراقب الأشخاص من حولك ولاحظت أن أحد الرجلين على الطاولة المجاورة، الشخص الأصغر سنًا، ذلك الذي يرتدي ملابس أنيقة، ويعيد شريحة اللحم التي طلبها للمرة الثالثة، تُرى؛ بناء على ملاحظاتك لهذه السلسلة من التصرفات، ما انطباعك عنه للوهلة الأولى؟ وأي من البنى الشخصية قمت باستدعائها؟

هناك ثلاث طرق مختلفة يمكنك اتباعها. **أولا**: قد تظن أنه يتمتع بـ«**سمة**» شخصية معينة -ربما يكون شخصية حازمة، أو انبساطية، أو قليلة الإحسان، أو بغيضة. **ثانيًا**: من خلال مراقبة تفاعله مع شريكه الأكبر سنًا على طاولة الطعام، يمكنك استنتاج أن لدى هذا الشخص، الذي يعيد شريحة اللحم، «جدول أعمال»، أو أنه يهدف إلى ما هو أبعد من شراء شريحة لحم المطهية حسب رغبته: قد يكون مشاركًا في **مشروع شخصي** مع رفيقه على العشاء. ربما يكون هذا المشروع هو «إثارة إعجاب المدير» أو إظهار «إنني لا أقبل بأقل مما أستحق». **ثالثًا**: يمكنك خلق حكاية تشرح

(1) أخذنا عبارة «إطارات وأقفاص» المطبقة على البنى الشخصية من المرجع: Ryle (1975).

تصرفاته. كان الرجل المسكين كثير المطالب هذه الليلة لأنه كان يشعر بخيبة أمل كبيرة في العمل؛ لذلك ينتقد النادل الذي يبدو أنه لا يفهم أن متوسطة النضج تعني **متوسطة النضج**. يمكنك حتى استخدام الطرق الثلاث كافة بشكل أو بآخر في آنٍ واحد: الرجل الجالس إلى الطاولة المجاورة هو شخص أحمق متطلب، يتباهى بوضوح أنه يتناول لحم البقر مع شخص ما. من خلال هذه العملية، من الممكن أن تتعلم المزيد عن نفسك -وكيف تقوم بتقييم الشخصية- أكثر من تقييم هذا العشاء الذي لا يُشبع.

إن كنت أنت وصاحب شريحة اللحم غرباء، كما نفترض هنا، فسيكون كل ما هو منسوب إلى سماته أو مشروعاته أو حكايته مشكوكًا فيه. طبقًا لإحدى النتائج الموثقة جيدًا حول دراسة «العزو attribution»، إننا في الغالب نعزو السمات إلى الآخرين، بينما نبرر أفعالنا وفقًا للأوضاع التي نعيش فيها[1]، فأنت لم تره إلا خلال هذا الموقف فحسب. ربما كان يتصرف بطريقة غير معتادة؛ لذا ليس من الإنصاف أن نعزو له سمة ثابتة، مثل بغيض. من المؤكد أنك لا تملك معلومات موثقة يمكنك من خلالها أن تقدّر بدقة إذا كان يحاول إقناع رئيسه أو إذا كان يشعر بالانسحاق وبالحساسية المفرطة -والسبب وراء ذلك.

هذه هي محاولات الانطباعات الأولى لتفسير شخص ما لفت انتباهك. إنه حدس افتراضي قائم على بنيتك الشخصية. مثل هذا الحدس منتشر في كل مكان. وكما لاحظ ستانلي ميلغرام Stanley Milgram فإننا في حياتنا اليومية، غالبًا ما نقفز إلى استنتاجات، ونخلق قصصًا عن الغرباء بناءً على معلومات قليلة للغاية[2]. معظمنا، مثلاً، على اتصال منتظم مع «غرباء مألوفين»، أشخاص نراهم كل صباح في المصعد أو محل البقالة، أو وهم يوصلون أطفالهم إلى المدرسة. «علاقتنا» مع هؤلاء الأشخاص علاقة غامضة. فنحن على دراية بوجود بعضنا البعض، لكننا نتواطأ على أن نظل غرباء. إنها علاقة مجمدة. وأحيانًا نختلق قصصًا محكمة التفاصيل عن هؤلاء الغرباء: إنه الرجل الذي يبدو على عجلة من أمره كل صباح، ربما يكون محاميًا مظلّقًا ويشعر بالضيق لأن فريق جاينتس Giants[3] قد خسر بالأمس. إنها امرأة جميلة ورصينة، وتريد أن تعيش في باريس،

(1) للاطلاع على مراجعة سابقة لأدبيات العزو attribution، انظر: Kelley and Michela (1980).

(2) بالنسبة لهذا القسم عن الغرباء المألوفين والعلاقات المجمدة، استندت إلى حد كبير إلى: Stanley Milgram (1970).

(3) فريق نيويورك في كرة القدم الأمريكية. [المترجمة]

لكنها تخلت عن سعادتها كي تعتني بشقيقتها المحتضرة. وبالطبع، بينما تقوم بنسج الروايات عنهم، فهم بدورهم أيضًا يخلقون قصصًا عنك -عن شخصيتك وعن رفاهك.

الشيء المحفّز -على وجه التحديد- فيما يتعلق بهذه العلاقات المجمدة، هو مدى مقاومتنا لتذويبها وفكّها، لا سيما إذا كان قد مضى وقت طويل على تجمّدها. اسأل نفسك على سبيل المثال: هل من الأرجح أن تقترب من شخص غريب مألوف أم شخص غريب تمامًا في الوقت المناسب؟ ما لم نلتق بهذا «الغريب المألوف» في سياق مختلف تمام الاختلاف، فإننا في الغالب سوف نتعامل مع الشخص الغريب تمامًا. لكن في بعض الأحيان يحدث الذوبان، ومن ثم تُتاح لنا الفرصة للتأكد من صحة الفرضيات التي وضعناها بشأن الغرباء المألوفين من عدمها.

في بعض الأحيان يصدُق حدسنا بقوة، ونبتهج عند التأكد من ذلك. وفي أحيان أخرى تكون استنتاجاتنا بعيدة عن الحقيقة، فهذا الرجل من مشجعي فريق غرين باي Green Bay وليس جاينتس، ويعيش حياة زوجية سعيدة، لكن كل ما في الأمر أنه يشعر بالإجهاد بسبب نمط النوم عند التوأم الجديد. والمرأة الجميلة ليست جميلة في الحقيقة ولا رصينة، وكانت تحلم بالعيش في بيوريا[1] Peoria وليس لديها أخت. مرة أخرى، بينما كنت تقوم بخلق ومراجعة استنتاجاتك حول هؤلاء الناس، فقد فعلوا الشيء ذاته معك. لقد قام كل منكم بعزو السمات، واستنتاج المشروعات، ونسج الروايات[2]. كل هذه الطرق المختلفة لتقييم الآخرين -من خلال السمات، والمخططات، والسرد- تساعدنا على فهم الشخصية والرفاه. لكن إلى جانب مساعدتنا على فهم الآخرين، فهي تساعدنا أيضًا على فهم أنفسنا.

إن الطريقة التي تتبعها في تفسير الآخرين تنطوي على نتائج فيما يتعلق برفاهك. فأنت عمومًا، كلما زاد عدد العدسات والأطر التي يمكنك من خلالها فهم العالم، أصبحتَ أكثر تكيفًا. ذلك أن وجود عدد قليل جدًّا من البِنَى أو وجود بِنى لم يتم التحقق من صحتها بشكلٍ كافٍ يمكن أن يسبب مشاكل، لا سيما عندما تحاول فهم الحياة وهي تتحرك بسرعة.

(1) أكبر مدينة على نهر إلينوي. [المترجمة]

(2) قدم دان ماك آدامز Dan McAdams (1995) حجة دامغة على مشاهدة الشخصية بوصفها هيكلاً من ثلاثة مستويات من السمات والاهتمامات الشخصية (أو المشروعات)، والسرد الذي يمثل الطبقات الصاعدة بقدم صورة توضيحية رائعة ومفهومة لهذه المستويات في تحليله لجورج بوش George W. Bush، (McAdams, 2010).

فقد تسجنك بِنيتك الشخصية في قفصٍ لا تسير الحياة معه بعد ذلك بالطيب الذي نتوقعه.

التفسير الشخصي ودرجات الحرية

السبب في أهمية البنى الشخصية هو أنها تحدد، جزئيًا، درجات الحرية التي لدينا لتشكيل حياتنا. لاستكشاف هذا بمزيد من التفصيل، من المفيد أن نفهم رؤية الطبيعة الإنسانية المتضمنة في نظرتنا إلى الشخصية، وذلك في إطار بنياتك الشخصية، ثم تقديم المزيد من التفاصيل حول الطريقة التي تؤثر بها تلك البنى الشخصية على ما نشعر به وما نفعله في حياتنا.

كانت البنى الشخصية هي المفهوم الرئيس في النظرية الأصلية والجذرية التي وضعها جورج كيلي عن الشخصية في منتصف القرن الماضي. ففي عمله المؤلف من مجلدين، **علم نفس البنى الشخصية** *The Psychology of Personal Constructs*، تحدى كيلي ما كان يعد آنذاك النظريتين الأكثر تأثيرًا حول الشخصية الإنسانية وهما التحليل النفسي والسلوكية. نظرية التحليل النفسي الفرويدية كانت ترى أن الشخصية تتشكل من خلال الصراع الممتد بين اللاوعي والاحتياجات الجنسية في المقام الأول ومحظورات المجتمع. فيما اعتقد سكينر Skinner والسلوكيون أن ما نفكر فيه بوصفه «شخصية» كان ببساطة سلوكًا شكلته أحداث محيطة غير متوقعة من المكافأة والعقاب. واعتبر كيلي أن كلا الرأيين يقدمان نظرة سلبية للغاية عن الحالة الإنسانية. واقترح بدلًا من ذلك تصور كل الأشخاص كعلماء يقومون باختبار وتأكيد ومراجعة فرضياتهم حول الأشخاص والأشياء والأحداث في حياتهم[1].

من هذا المنظور، عندما نشكّل انطباعاتٍ عن الآخرين، فإننا نتوقع كيف سيتصرف هؤلاء الأشخاص. وعادة ما تكون **المسميات** التي نستخدمها

(1) كانت نظرية كيلي Kelly's (1955) للبنى الشخصية مقاربة جريئة ومبتكرة للغاية لدراسة الشخصية. لقد توقع حدوث تحول إدراكي في علم النفس لمدة عشر سنوات على الأقل، سيظل مؤثرًا في علم نفس الشخصية وعلم النفس الإكلينيكي والدراسات التنظيمية. للاطلاع على مراجعات شاملة لنظرية البنية الشخصية وتطبيقاتها، انظر: Fransella (2003) and Walker and Winter (2007). عندما كنت طالبًا جامعيًا، صادفت كتاب كيلي أثناء البحث عن مرجع في علم النفس العصبي. وبدلًا من العثور على الأطلس التجسيمي للعقل Stereotaxic Atlas of the Brain، ظهرت نسخة محفوظة بشكل سيئ من علم نفس البنى الشخصية. بدأت أتفحصها، وجلست على أرضية المكتبة، وبعد أربع ساعات ظهرت الكيليانية وحوّلتْ موضوع الدكتوراة من علم النفس العصبي إلى علم نفس الشخصية. وسوف سنناقش لاحقًا كيف أن مصادفة مثل هذه تلعب دورًا مهمًا في حياتنا، انظر: (Little, 2007).

للتواصل حول بنيتنا صفاتٍ متناقضة. ونحن نستخدمها لا لوصف أنفسنا فحسب، بل أيضًا لوصف أحبائنا وزملائنا في العمل والغرباء والأشياء التي نواجهها في حياتنا اليومية. وفيما يلي ثلاث بنيات شخصية ثنائية القطبية ربما سبق أن استخدمتها في محاولاتك اليومية لفهم عالمك: (طيب-سيئ) - (انطوائي-انبساطي) - (لديك خاصية الاتصال عبر اليو إس بي USB-ليس لديك إياها). من الواضح أن بنى مثل (طيب-سيئ) تنطبق على مجال واسع من الأشياء والأحداث المحتملة، بما في ذلك الكوليسترول، ورائحة الجسم، وشرائح اللحم، والمرشحون للرئاسة. ومن ثم يمكن القول أن هذه البنى تنطوي على «مجال واسع من الملائمة». أما البنية ذات خاصية الاتصال عبر الـ USB فهي قابلة للتطبيق على مجال أضيق بكثير من الأشياء؛ أبرزها الأجهزة الإلكترونية، وهي أقل ملائمة للاستخدام في تفسير ما يخص جداتنا أو المحار ما لم تكن متعمقًا في استخدام الاستعارة والمجاز. وفيما يتعلق ببنية (الانطوائي- الانبساطي) فهي تتوسط البنى الأخرى من حيث مدى قابليتها للتطبيق. إذ كثيرًا ما تُستَخدَم في تفسير الأشخاص، ويمتد نطاقها إلى كائنات أخرى مثل كلب الجيران المالطي الصغير. ومن ثم فإذا وصف أحدهم فردة الحذاء الأيسر للأستاذ بأنها «انطوائية»، فسيكون من المجدي إلقاء نظرة على من يقدم هذا التفسير وليس على الحذاء كي نقف على ما يحدث، كما هو موضح ببراعة في حكمة كيلي الساخرة في بداية هذا الفصل.

فضلًا عن ذلك، يظل لدى كيلي أيضًا نقطة أخرى توضح أهمية بنياتنا الشخصية في فهم أنفسنا. فنحن حال تفسير شخص آخر، نختلق الصفة التي نعتبرها كأنها انبعثت عن هذا الشخص. وميلنا إلى اختيار مجموعات معينة من البنى التي نطبقها وقتئذٍ على الآخرين يمكن أن يثير مشكلات، عندما يتبين عدم دقتها أو اختلافها تمامًا عن بنى الآخرين. فالرجل في المطعم لم يأت وهو يضع لافتة مكتوب عليها كلمة «أحمق» أو «نكدي». كان ذلك بناءً شخصيًا استدعاه المتابع للحدث. وقد يرى شخص آخر الرجل نفسه وسلوكه في رفض شريحة اللحم بأنه «صاحب ذوق راقٍ» أو «رجلٌ مسيطر». موجز القول إن انطباعاتنا عن شخصيات الآخرين تسلك مسارات بنياتنا **الشخصية**، وهي في نهاية المطاف تتصف بالديناميكية والتعقيد وقابليتها للتنقيح. وعلى الرغم من اعتقادنا أن هذه الانطباعات عن الآخرين رائعة، فإن القراءة العقلانية للموضوعات التي تستهدفها بنياتنا الشخصية التفسيرية كثيرًا ما تكون تعبيرًا انفعاليًا مثيرًا عن شيء

أكثر عمقًا.

لنفكر في كيفية تأثير البنى الشخصية على ردود الأفعال الانفعالية[1]. إذ يمكن النظر إلى القلق على أنه الوعي بأن شيئًا ما -حدثًا أو حادثة، على سبيل المثال- يقع خارج نطاق ملاءمة بنياتك الشخصية. فإذا سمعت صوتًا غريبًا في الليل لا يتناسب مع بنياتك المعتادة مثل صوت «القطة» أو «الزوج»، ستنتابك نوبة من القلق إلى أن تتمكن من تأكيد فرضية، «إنه حيوان الراكون[2] مجددًا»، وفي ذلك الوقت يتراجع القلق. لكن إذا شعرت أنه لص، سيُترجَم قلقك إلى خوف؛ وهذا انفعال ذو صلة بالأمر لكنه يمكن تمييزه.

قد يكون القلق حالة طويلة الأمد، خاصةً عندما نواجه تغييرًا غير متوقع في بيئتنا، مثل وفاة الشريك، على سبيل المثال. في هذه الحالة لا يمكن ببساطة أن تستمر الحياة كما كانت عليه من قبل. وجود بنى جديدة ضروري لتضفي معنى على حياتك، ولإدارة شؤونك المالية المتغيرة، وتحديد ما إذا كنت ستحتفظ بالاشتراك في كل هذه القنوات الرياضية أم لا. من أنت الآن؟ أولئك الذين لديهم المزيد من البنى المتاحة لاستباق الأحداث أو تحديات البيئات المتغيرة هم أقل عرضة للشعور بالقلق. بينما الأشخاص الذين لديهم بنى شخصية محدودة جدًّا، لا سيما إذا كانت هذه البنى ذات نطاق ضيق جدًّا من الملاءمة، قد تنقلب توقعاتهم للأحداث رأسًا على عقب في أحيان كثيرة: لا تنطبق بنياتهم على كثير من المواقف الجديدة التي يريدون التعامل معها في حياتهم. بعبارة أخرى، كلما كانت البنى الشخصية للفرد محدودة، زاد القلق وقلّت درجات الحرية التي يتمتع بها المرء في توقع الأحداث خلال حياته اليومية والتصرف بناءً عليها. يساعد هذا في توضيح عدم قدرة أختك على تجاوز طلاقها، على الرغم من كل محاولاتك لإعطائها أشياء جديدة للقيام بها. فهي تعامل الجميع في إطار بنية بسيطة. إنها ثنائية «جدير بالثقة» مقابل «سوف يتركني في لمح البصر مثلما فعل سام»، وبذلك فهي تقلل من درجات حريتها، وتُحجم عن المضي قُدمًا والانخراط في الحياة.

إن العدائية، من منظور البنية الشخصية، هي محاولة انتزاع صحة إحدى البنى الشخصية التي أصبحت بالفعل تتشكك في ثبات عدم

---

(1) للاطلاع على تفسير حديث لدور الانفعالات في نظرية البنى الشخصي، انظر: Lester (2009).

(2) حيوان ثديي من آكلات اللحوم، يستوطن أنحاء متفرقة من الولايات المتحدة وجنوب كندا وتعني كلمة الراكون في لغة سكان أمريكا الشمالية الأصليين الحيوان الذي يُدلّك بيديه. للراكون وجه يشبه وجه الثعلب وجسم يشبه القط السمين، وتضم هذه الفصيلة 17 نوعًا تعيش في أمريكا الشمالية ونوعان في آسيا وبالتحديد جبال الصين وجبال التبت. [المترجمة].

صحتها[1]. فكّر مثلاً في إحدى البنى التي تطبقها على نفسك- إذ إنك ترى نفسك مهيبًا على عكس من تَعدُّهم «لقمة سائغة». في أثناء ذلك تواجه موقفًا تُعامَل فيه كما لو كنت، في حقيقة الأمر، لقمة سائغة. في مثل هذا الموقف، قد تأتي بتصرف معين لتفرض التوافق مع طريقتك في تفسير نفسك: أي أنك لن تتراجع. فأنت بحاجة إلى التحقق الذاتي. يمكنك إعادة شريحة اللحم للمرة الثانية. وستعيدها مرة ثالثة إذا لزم الأمر؛ لأن ما هو على المحك الآن ليس بالفعل شريحة اللحم.

أما التهديد فهو الوعي بحدوث تغير وشيك في البنى الشخصية الجوهرية core personal constructs. ومفهوم «الجوهر core» أمر بالغ الأهمية هنا، وسوف نبرز أهميته في الفصول اللاحقة. فالبنى الشخصية لا تتقافز عادة على شكل ومضات للمعنى منفصلة عن بعضها البعض، بل تشكل بالأحرى أنظمة ذات خصائص عميقة التأثير في طريقة تفسيرنا للأحداث، وكذلك تصرفنا بناءً عليها. وتعد درجة الاتصال أو الترابط بين كل بنية في النظام خاصيةً نظامية مهمة في نُظم البنى الشخصية. بعض البنى الشخصية هامشية نسبيًا، إذ يجري استخدامها والتحقق من صحتها بصورة مستقلة عن البنيات الأخـرى. في حين أن البعض الآخـر بنيات جوهرية، بمعنى أنها تنطوي على روابط قوية مع بنيات أخرى في النظام. ومن ثم فإنها تشكل الأساس لنظام البنية الشخصية.

إذن فالتفكر في طريقة النظر إلى نظام البنية الشخصية، قد يفسر التجربة المشتركة للآباء والأمهات ممن التحق أبناؤهم بالجامعة. فالبنية الجوهرية للكثير من الطلاب خلال سنواتهم الأولى من الجامعة هي (ذكي- غير ذكي)، وهي بنية يمكن تطبيقها على أنفسهم وعلى أصدقائهم الفعليين والمحتملين. بالنسبة لبعض الطلاب، قد تكون هذه البنية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا ببنيات أخرى مثل (ناجح- غير ناجح)، (مؤهل لفرص عمل جيدة- عالق في وظائف بلا مستقبل)، بل كذلك (جدير بالاهتمام- عديم الفائدة). ومن الممكن تقييم ما يصفه الباحثون بالروابط الضمنية بين البنى الشخصية في نظام ما، من أجل تمييز البنى الجوهرية -ذات التأثيرات الكبرى- من البنى الهامشية. دعنا نفترض أن «الذكاء» هو أحد هذه البنى الجوهرية المترابطة بقوة والمؤثرة بفعالية. فلتفكر فيما قد يحدث إذا اعترض حدث

(1) يجب التمييز بين العدائية والعدوان، الذي يمثل عند كيلي (1955)، ببساطة التطوير النشط لنظام البناء الخاص بك. في هذا الصدد، لا يُنظر إلى العدائية بوصفها جانبًا سلبيًا للشخصية بقدر ما هو موقف إبداعي ونشط واستكشافي تجاه الأحداث في حياتك.

ما، مثل الرسوب في امتحان أكاديمي، هذه البنية الجوهرية. بقدر ما تؤكد هذه المعلومات أن البنية الجوهرية لشخصٍ ما لا تتمثل في كونه ذكيًا، إلا أنها من المحتمل أن تشكل تهديدًا بالفعل؛ لأنها ليست مجرد إبطال أحادي الجانب، بل هي طعن في كامل نظام البنية الجوهرية التي يتحرك من خلالها هذا الشخص في الحياة. فأي شخص لا ترتبط عنده بنية (ذكي- غير ذكي) ارتباطًا وثيقًا بالبنى الأخرى، لن يشكل الرسوب بالنسبة له، رغم ما فيه من إحباطٍ وغمٍ، تهديدًا كبيرًا. هكذا تقل احتمالات تعرض طفلتك للانهيار بسبب الرسوب في امتحان نصف العام، إذا لم تحتل بنية «التحصيل الجيد في الامتحانات» جانبًا أساسيًا في نسق بنياتها. قد تتعلم أن تحليها بالإبداع وسرعة البديهة يعد أيضًا من المميزات المهمة في الحياة الأكاديمية، وأن تدمجها بوصفها بنية شخصية جوهرية في نسق بنياتها.

إذن يمكن للنتائج الانفعالية التي تسفر عنها عملية اختبار البنى الشخصية ومراجعتها أن تساعد في فهم مدى قوة مقاومتنا لتغيير هذه البنى. إذ تزداد المقاومة لتغيير إحدى البنى الشخصية كلما زاد تأثير هذا التغير على البنى الأخرى[1]. وقد سبق أن جربت هذه الفكرة، منذ بضع سنوات، لفهم تصوراتنا الذاتية من خلال البنى الشخصية مع طلابي في جامعة «هارفارد». تعلمت كيف يرتبط الذكاء، على الأقل في جامعة هارفارد، بتفسير المرء لنفسه على أنه «جذاب جنسيًا». قام الطلاب بملء استبيان عن بنياتهم الشخصية وقاموا بتقييم أنفسهم وغيرهم من أشخاص داخل شبكتهم الاجتماعية، على كل بنية من بنياتهم الشخصية. وقد أخبرتهم عن طريقة مثيرة للنظر في مقاومة التغيير في بنياتهم، عن طريق تخيل ما قد يحدث لتفسيرهم الذاتي، إذا استيقظوا غدًا ليجدوا كل بنية من بنياتهم الشخصية قد تحولت إلى النقيض. يمكنك أنت أيضًا تجربة ذلك: اختر البنية الأكثر أهمية التي تستخدمها لتعريف نفسك (على سبيل المثال، «أب صالح»، «مواطن نيويوركي»، «مبدع»)، والآن تخيل أن العكس هو تعريفك. اقترحت على الطلاب، عن طريق مثال شبه عشوائي، أن يتخيلوا ما سيشعرون به إن لم يعودوا طلابًا بجامعة هارفارد -لم يسبق لهم الالتحاق بها قط. كيف سيؤثر ذلك الوضع على البنى الأخرى لديهم مثل الذكاء والجاذبية، وما إلى ذلك؟ وكانت النتيجة مثيرة للاهتمام. أخبرنا أحد الطلاب أن عدم التواجد في جامعة هارفارد سيكون له تأثير سلبي مباشر

(1) تم عرض العمل الأصلي عن البنى الأساسية والثراء الضمني implicative richness ومقاومة التغيير من خلال دينيس هينكل (1965) Dennis Hinkle الذي يعد من المراجع الكلاسيكية في أدبيات بناء الشخصية.

على تفسيره لنفسه بأنه يتمتع بـ«جاذبية جنسية». وقد اتفق معه طالب آخر، وهو أيضًا ذكر، ثم طالب آخر. كل الذكور، اعتقدوا جميعًا أنهم سيفقدون جاذبيتهم وجدارتهم بالحصول على رفيقة إذا لم يرتدوا الزي القرمزي[1] مرة أخرى.

أما النساء فقد وقعن في حيرة ثم شعرن بالتسلية؛ بالنسبة لاثنتين منهن، فقد رأتا أن تغيير الوضع إلى عدم وجودهن بجامعة هارفارد سيزيد من جاذبيتهن! بغض النظر عن صحة هذا، توضح هذه التجربة الفكرية كلًا من قوة ديناميات البنى الشخصية ودقتها، وربما أيضًا الأحقاد التي تنطوي عليها عملية تحديد الهوية على أساس النوع الاجتماعي/الجندر. فبقدر ما هو من الصعب على امرأة شابة بجامعة هارفارد أن تفكر في نفسها على أنها جذابة جنسية، إلا أنها «على الأقل ليست في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (*MIT*)»، كما قالت إحداهن وهي في طريقها للخروج.

جيرالد: الرجل ذو البنية الواحدة

كان جيرالد طالبًا لديّ خلال أوائل سبعينيات القرن الماضي -زمن علامات السلام، وتجمعات التأمل، وقوة الزهور والرائحة اللاذعة لشيء ما في الهواء[2]. منذ اليوم الأول للمحاضرات وما تلاه كان جيرالد مختلفًا عن الآخرين. فعلى النقيض من بقية الطلاب أصحاب الشعر الطويل والجينز والصندل، كان جيرالد (لم يحدث حتى تدليله باسم جيري) يرتدي الزي العسكري للطلاب. كان رجلًا أشقر صوته أجش، ولم يكن يخطو نحو قاعة المحاضرات بطريقة طبيعية، بل حرفيًا يتقدم بالخطوة العسكرية. كان يبدو غافلًا عن بعض مظاهر الطلاب ونكاتهم. يجلس منتصبًا طوال المحاضرة، ويسجل الكثير من الملاحظات -رجل كبير يجلس منتصبًا على مكتب صغير للغاية. ذات يوم، قضيت المحاضرة في شرح كيفية تقييم البنى الشخصية التي استخدموها لتفسير الآخرين وأنفسهم.

عادةً ما يستمتع الطلاب بهذه الفرصة لاستكشاف بنياتهم الشخصية، ولم يكن هذا الصف استثناءً. كان الجزء الأكثر تطلبًا في التمرين هو حساب ترابط البنى الشخصية ومقاومة التغيير. وقد تجولت في قاعة المحاضرات

(1) الزي المميز لطلاب جامعة هارفارد [المترجمة].

(2) راعيت طوال الكتاب، أينما ناقشنا الأفراد أو المؤسسات، أن أغير الأسماء وأبدل بعض تفاصيل الملابسات احترامًا للخصوصية.

لمساعدتهم في إجراء العمليات الحسابية، التي كان بعضها معقدًا للغاية.

كان لدى معظم الطلاب ما يقرب من سبع بنى شخصية مترابطة بعضها ببعض، على نحو معتدل، وكانت -في المتوسط- أكثر انفتاحًا على التغيير من المقاومة. وكانت البنى الشخصية النموذجية التي استخدمها الطلاب لتفسير أنفسهم والآخرين هي (ذكي-غير ذكي)، و(مثير للاهتمام-ممل)، و(مرح-غير مرح) و(لطيف-مزعج) وفي حالتين، (هادئ-مضطرب). عندما وصلنا إلى جيرالد قدم لي تحليله، وكان يبدو عليه أنه سعيد به. بدلًا عن البنيات السبعة المعتادة، كان لديه بنية واحدة جوهرية خضعت لها كل البنى الأخرى (في الجيش-ليس في الجيش). وقد طبّق هذه البنية على الأقارب والغرباء والأصدقاء، وبالطبع على نفسه. ووصلت مقاومته لتغيير حالته على البنية إلى أعلى نقطة ممكنة على المقياس. ومن هنا يمكن القول إن أي مقاربة للشخصية تقوم على البناء الشخصي تفترض أنك «أنت عبارة عن بنيتك الشخصية»، وهذا ما يحدث بطرق غاية في الأهمية. وهذا ما يبدو حال جيرالد. إذ جاء تفسيره الداخلي متسقًا تمام الاتساق مع سلوكه الخارجي. كان، طوال الوقت، رجل جيش. ذلك هو جوهره الرئيسي.

لاحقًا في أحد الأيام تغيب جيرالد عن الصف. كان وجوده في قاعة المحاضرات لافتًا، لدرجة أنني، بالتأكيد، لاحظت غيابه، ورغم ذلك لم أشعر بالقلق حينها. لكنني، عندما تغيب عن محاضرتين أخريين تضمنت إحداهما امتحانًا، ساورني قلقٌ. واكتشفت أنه ترك الجامعة فجأة، واحتُجز في المستشفى. يبدو أنه فُصل من برنامج تدريب الضباط الذي كان ملتحقًا به لسبب متعلق بالانضباط، وانتهى به الأمر في غضون أيام قليلة في قسم الطب النفسي؛ للعلاج من اضطرابات القلق الحاد. وعلى الرغم من أنه كان هشًا ربما، ولديه ميول أخرى قد تجعله ضعيفًا من الناحية النفسية، لكن من منظور البنية الشخصية، هناك تفسير آخر مقنع: لقد تم إبطال بنيته الذاتية الجوهرية؛ مما تسبب في انهيار نظامه بالكامل. ربما لو كان قادرًا على استدعاء بنيات أخرى من شأنها منحه طريقة بديلة لرؤية نفسه وقيمته في العالم -مثل «طالب ملتزم»، «مجتهد»، أو «ابن مخلص»- لما كان لإبطال بنيته الجوهرية الوحيدة «في الجيش» أن تتسبب في زعزعة استقراره على هذا النحو العميق. لكنه لم يفعل هذا، فانهار.

كيف لك أن تعرف؟ تفسير الأشخاص والأشياء والذات:

إذا كان كيلي محقًا في أننا جميعًا علماء، نقوم بإنشاء واختبار ومراجعة الفرضيات المتعلقة بأنفسنا والآخرين، فما نوع الأدلة التي نستخدمها لإجراء عملية التفسير؟ وماذا عن علماء الشخصية الحقيقيين -لا المجازيين فحسب- ما نوع المعطيات التي يستخدمونها؟ من منظور البنية الشخصية لا يوجد فاصل واضح بين علماء عاديين نقابلهم يوميًا، وعلماء «حقيقيين» حاصلين على درجة الدكتوراة ويتقاضون رواتبهم مقابل اختبار ومراجعة نظريات الشخصية. بالطبع لا يملك العلماء العاديون عمومًا صلاحية الوصول إلى الاختبارات النفسية المنقحة، أو التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRIs functional magnetic resonance imaging) لاستخدامه في فهم شخصيات الآخرين، ولا يسعون جاهدين للحصول على إجماع حول الاستنتاجات التي يخلصون إليها. لكن هناك تداخلات مهمة في المعطيات التي يعنون بها عند التعرف على الآخرين. دعونا نستكشف كيف تؤثر توجهاتنا الأساسية نحو العالم في الطرق التي نقيّم من خلالها الشخصية والرفاه.

هل تتذكر المطعم وشريحة اللحم؟ اسأل نفسك إذا كنت ستلاحظ ما كان يجري على تلك الطاولة تحديدًا. هل كان من الممكن أن يلفت انتباهك؟ هل تجد نفسك متوجهًا بشكل عفوي نحو أشخاص من جميع الأنواع، يدفعك الفضول بشأن ما يتحدثون حوله، مفتونًا بمظهرهم وأفعالهم، متسائلًا عن دوافعهم وراء ما يفعلون؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت من النوع الذي أطلقت عليه (**اختصاصي أشخاص person specialist**). مثل العالِم في نظرية جورج كيلي إلى حد ما، لكنك متخصص في **الأشخاص الآخرين** بوصفه مجالًا تنخرط فيه أكثر من غيره. لكنَّ هناك أفرادًا لديهم توجه مختلف للغاية، تخصص مختلف أطلقت عليهم **اختصاصي الأشياء (thing specialists)**. ربما ينظرون إلى الطاولة الأخرى، مثلك تمامًا، لكنهم يركزون فعليًا على الطاولة نفسها لا على الأشخاص الجالسين. ربما يتساءلون عما إذا كانت أرجلها الطويلة الضعيفة ستتحمل كميات الطعام الهائلة القادمة من المطبخ. أو تراهم متحمسين لتنسيق الألوان الجديدة في المطعم، أو تجهيزات السباكة في الحمام الصغير. باختصار، «اختصاصيو الأشخاص» مفتونون بالناس وعالم العلاقات الاجتماعية. يتبنون أسلوبًا شخصانيًا في معرفة الآخرين. أما «اختصاصيو الأشياء» فهم مفتونون بالأشياء وعالم العلاقات المادية. ويتبنون طريقة مادية لتفسير العالم، بما

في ذلك عالم الآخرين[1].

سواء كنا متخصصين في الأشخاص أو الأشياء، فسوف يترتب على تخصصنا آثار تنعكس على كيفية تقييمنا لشخصيات بعضنا البعض. وهذا ينطبق على العلماء المعتمدين وغير المحترفين على حد سواء. إذ يميل أولئك المتخصصون في الأشخاص إلى النظر إلى الآخرين من الناحية النفسية من حيث نواياهم ودوافعهم. لأنه يصعب، إن لم يكن مستحيلًا، تمييزها دون التحدث فعليًا مع الأشخاص، ومن ثم فإن اختصاصي الأشخاص أميل إلى مشاركة الحديث مع الآخرين. وإن لم يكن ذلك ممكنًا، لأسباب عملية، أو لوجود مزيد من القيود الدقيقة المتعلقة بكونهم غرباء مألوفين، يظل من المرجح أن يكوّن اختصاصيو الأشخاص استنتاجات حول هؤلاء الآخرين. وفي ظل هذه الحالة من نقص المعلومات تراهم يخلقون استنتاجات غير مضمونة، وربما يسيئون تمامًا تفسير الشخص الآخر. أما اختصاصيو الأشياء فهم على العكس من ذلك، يميلون إلى التمسك بالبيانات الموضوعية، ولا يميلون إلى استنتاج أكثر مما تراه العين. لكنهم بدورهم يسيئون تفسير الآخرين بسبب تمسكهم الصارم بما هو واضح مباشرة، وغالبًا ما يغيب عنهم المغزى الأعمق لما يرونه من نواحٍ جزئيةٍ فحسب.

ينطبق هذا الفرق بين الطرق الشخصانية (personalistic) والمادية (physicalistic) في التفسير على الباحثين «المحترفين» في مجال الشخصية. إذ يعتمد بعضهم القياس الفيزيائي (physicalistic)، مثل الرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRIs)، والتسجيلات الفسيولوجية والتقنيات الجينية لتقييم الشخصية، بينما يستخدم آخرون أساليب أكثر شخصانية مثل: تقييم البنى الشخصية والمشروعات الشخصية وسرديات عن الحياة. نادرًا ما تتحدث هذه المجموعات المتخصصة مع بعضها البعض، ويمكن أن تصبح في الواقع غاضبة للغاية، وصدامية، ودفاعية عندما يُعرض عليها نوع البيانات التي تجمعها المجموعة الأخرى[2]. ومن ثم ففي بعض الأحيان، كما هو الحال في تعيين موظفين تنفيذيين جدد، يفضل -بل من الضروري- الحصول على صورة جيدة عن الشخصية من وجهات نظر متنوعة؛ باستخدام العديد من الافتراضات التي يمكن الانطلاق منها، فضلًا عن تقنيات القياس المتخصصة.

(1) للاطلاع على تفاصيل حول التوجه نحو الأشخاص والأشياء ونظرية التخصص، انظر: Little (1972, 1976).
(2) للاطلاع على دور هذه الأساليب المتباينة في مجال علم الشخصية، انظر: (Little 2005).

يُعد استخدام مراكز التقييم إحدى الطرق الفعالة للقيام بذلك في تعيين التنفيذيين رفيعي المستوى[1]. وهي جلسات تمتد على مدى أيام يمر خلالها المرشحون بمجموعة متنوعة من المقابلات، فضلًا عن التدريبات الفردية والجماعية والفعاليات الاجتماعية. يقود هذه العملية مجموعة من المقيّمين (تتضمن خبراء في مجال تقييم الشخصية وكبار ممثلي شركة التوظيف). إحدى الجلسات التي شاركتُ فيها مستشارًا كانت مثيرة للاهتمام دون غيرها، حيث أظهرت كيف تلعب البنى الشخصية دورًا رئيسًا في كيفية اتخاذ القرارات.

ديريك: تقييم الهامس للأشجار

كان العميل الذي تعاقدت معه تلك المرة عبارة عن شركة عملاقة لمنتجات الغابات، تبحث عن خبير بيئي في الموارد للانضمام إلى فريق الإدارة العليا. وقد وقع الاختيار على ستة مرشحين للقائمة القصيرة، وكلفت الشركة مركز التقييم التابع لها بتقييمهم. كان المنصب كبيرًا ومهمًا للغاية. وكانت الشركة بصدد إجراء تغييرات رائدة وجذرية في قسم قطع الأشجار ونقلها، مع التركيز الشديد على التنمية المستدامة، وما أسموه الوعي البيئي، الذي كان في ذلك الوقت لا زال فكرة جديدة. كان من المتوقع أن يقود المرشح الناجح هذه المبادرة الجديدة، وأن يكون قادرًا أساسًا على مواجهة المسؤولين التنفيذيين في مجال قطع الأشجار، من أصحاب التوجهات المحافظة ممن يسيطرون على جزءٍ كبيرٍ من سلطة الشركة. بل سيتعيّن عليه أيضًا مواجهة مجتمع النشطاء المناهضين لقطع الأشجار وهم أصحاب تأثير ويزدادون راديكالية يومًا بعد يوم. كان إذن منصبًا مهمًا، الأضواء مسلطة عليه، ومهمته شاقة ومقلقة. اجتمع المقيّمون في غرفة المقابلة الرئيسة، واستعدوا لوصول المرشحين. جاء مقعدي إلى جوار زعيم الغضب والفظاظة جاك بانكروفت Jack Bancroft، وهو مدير تنفيذي عريض الصدر، ذو قبضة قوية، وعينين متّقدتين، وصل إلى منصبه من خلال التدرج الوظيفي وكان مشهورًا عنه أنه فظ وجلف. سبق له ترهيب مستشار قدم خطة لتقليل الروائح النفاذة المنبعثة من مطحنة اللب،

(1) مراكز التقييم ليست أماكن ثابتة وإنما هي فعاليات تنظمها المؤسسات بعيدًا عن مكان العمل. وعادة ما تكون نسبة المرشحين للمقيمين مرتفعة للغاية، وغالبًا ما تكون 1:1، وينقسم المقيّمون بالتساوي إلى أولئك الذين لديهم تدريب متخصص في تقييم الشخصية والقدرات والذين هم موظفون في المؤسسة ولديهم خبرة واسعة في هذا النوع من الوظائف التي يجري تقييمها. قبل الفعالية يتعرض المرشحون لمجموعة من اختبارات الشخصية والقدرة والاهتمام. للاطلاع على مراجعة شاملة حديثة حول وظائف وصلاحية أساليب مركز التقييم، انظر: Duncan, Jackson, Lance, and Hoffman (2012).

وذلك بنقل النفايات السائلة عبر قنوات تحت الماء. قال جاك وهو يصرف مقدم العرض المشوش والمرتبك إلى حد ما: «أرفض اقتراحك؛ لأنه من الواضح أنك رجل لم يطلق الريح قط في حوض الاستحمام». لذا كنت أتطلع، باهتمام لا يخلو من خوف، إلى ما قد يحدث عند وصول المرشحين الستة. لم يمر وقت طويل حتى تطاير الشرر. وصل المرشحون، جميعهم من الرجال، وأخذوا مقاعدهم، وكان واضحًا أن أحدهم متميز عن البقية. كان اسمه ديريك Derek. شاب شاحب ونحيل ذو شعر طويل منسدل ولحية ضاربة إلى الحمرة، وعينين في زرقة الماء. ولد وترعرع في أيرلندا حتى سن السابعة، ثم انتقل مع عائلته إلى كندا. وعلى عكس المرشحين الآخرين، لم يكن يرتدي حلة رسمية، كان يرتدي شيئًا يشبه قميصًا فضفاضًا مغطى بالطحالب. وعلى الرغم من أنه لم يكن يرتدي صندلًا، فإنه بدا وكأنه كان راغبًا في ذلك. كان الانطباع الأول لجاك متوقعًا: لقد شخر بصوت مسموع، واستدار نحوي، قائلًا: «مستحيل أن يحصل هذا الهيبي على هذا المنصب». اقترحت عليه أن يضع توقعاته جانبًا ويرى ما سيتكشف عنه الأمر. رمقني بنظرة ازدراء مميتة. بالنسبة لجاك، كانت الانطباعات الأولى تعني الاستنتاجات النهائية. وتحوّل هذا إلى تحدٍ على مدار ثلاثة أيام.

دائمًا ما تعج مراكز التقييم بالأعمال الكثيفة، ولا توجد فرصة كبيرة خلال اليوم لكي يفكر القائمون على التقييم في كل ما حدث. لكن لأنه كان يتوجب علينا بعد كل تمرين أو مقابلة تسجيل انطباعاتنا وتقييم كل مرشح وفقًا لعدة معايير؛ كان من الممكن إلقاء نظرة آخر اليوم على التسجيلات التي تمت خلال اليوم ومعرفة نوع النماذج التي ظهرت. كنت مهتمًا على نحو خاص بتقييمات جاك لديريك. هل استمرت انطباعاته الأولى التي لم تتعدَّ الاستنكار؟ أكدت نتائج اليوم الأول أنها استمرت بالفعل. في كل من التدريبات الثلاثة الأولى، احتل ديريك، وفقًا لتقييمات جاك، ذيل المجموعة. أقلهم في مهارات الاتصال، والقدرة على صنع القرار، والمعرفة التقنية. في نظر جاك كان المعيار الوحيد الذي تألق فيه ديريك هو الإبداع. ومع ذلك لم يكن الإبداع شيئًا ذا قيمة بالنسبة لجاك، ولم تكن من البنى الشخصية المهمة. في ورقة التعليق العامة المرفقة بتقرير كل مرشح، وضع جاك هذا التعليق: «Dick [قالها هكذا] لا شك أنه مبدع. تحدث عن زراعته للأشجار، التي طور علاقته معها منذ كان صبيًا صغيرًا. يا إلهي! سوف يؤكل حيًا إذا حصل على هذه الوظيفة. إنه رفيق. هذا المستر لوراكس[1] عليه أن يتحدث عن

(1) شخصية كارتونية في كتاب يحمل الاسم نفسه the Lorax يتحدث دائمًا عن الأشجار في مواجهة أشخاص

الأشجار في مكان آخر». لم يكن جاك يفتقد روح الفكاهة.

صحيح أنه عندما طُلب من المرشحين أن يقولوا بضع كلمات عن دوافعهم لهذا المنصب، تحدث ديريك عن سعادته في طفولته بالمشي داخل الغابة، وغيرها من الملذات المتعلقة بالغابات والأشجار. لكنه فعل ذلك بطريقة مضحكة يكاد يسخر فيها من نفسه، كما لو أنه كان على دراية بحقيقة أن بعضًا ممن في الغرفة يعشقون قطع الأشجار ويرون الأشجار مجرد خشب في المقام الأول. لكن ديريك لوراكس لم يكن أحمق.

في صباح اليوم التالي، أُجريت مناقشة نتائج اختبارات القدرات والشخصية، دون وجود مرشحين في الغرفة، وكان ملف ديريك مميزًا. كما تنبأتُ، حقق درجات مرتفعة في الفهم اللفظي، ومقياس المرونة المعرفية، والقدرة على رؤية الأشياء المألوفة بطرق جديدة. وكما هو متوقع، سجل أعلى الدرجات في اختبار الإبداع. كما سجل درجات جيدة في المهارات التحليلية، لا سيما القدرة على المعالجة البصرية. أثناء استراحة القهوة التي أعقبت التعليق على الاختبارات، سألت جاك: كيف سارت الأمور. صُممت مراكز التقييم لتوفير تقييمات مستقلة للمرشحين، يتم تجميعها بعد ذلك في الجلسة النهائية؛ لذا من غير المحبذ المناقشة حول المرشحين قبل تلك الجلسة النهائية. لكن جاك أصر أن يخبرني أن أحد المرشحين -ديريك على وجه التحديد- يسبب له إزعاجًا. وهو ما أثار قلقي. فمع كل تمرين، أظهر ديريك قدرات تقنية، ومهارات اتصال أثارت إعجاب جميع المقيّمين؛ باستثناء جاك. ولم يقتصر الأمر على عدم تراجع جاك عن تقييمه لمستر لوراكس. بل في الواقع أصبح أكثر تصلبًا واستقطابًا لتقييمه.

خلال النوبة الثانية في فترة ما بعد الظهيرة، انخرطت المجموعة في تمرين لعب الأدوار، الذي أثبت أنه نقطة تحول في مسار عملية التقييم بأكملها. كان على المرشحين أن يتخيلوا أنهم في اجتماع مجلس المدينة، حيث يمثلون الشركة في نقاش حول الممارسات المتعلقة بالغابات. لعب المقيّمون دور الجمهور العام، فكانوا يُمطرون المرشحين بأسئلة صعبة. ولعبتُ دورًا عاطفيًا للغاية، غير متماسك في بعض جوانبه، لكنه في الحقيقة كان دور المقاطع الصاخب الذي يهاجم جميع «المتحدثين» بحماسة شديدة. انضم جاك إلى التمرين، وكان كلانا بغيضًا للغاية. ما

يدمرون البيئة. الكتاب نشر أول مرة عام 1971، نال تقييمات رائعة من مختلف الدوائر الأدبية والثقافية، وتحول في عام 2012 إلى فيلم سينمائي لعب دور لوراكس فيه دانيال ديفيتو الابن Daniel Michael DeVito Jr [المترجمة].

حدث بعد ذلك أصابنا جميعًا بالدهشة. تحدّانا ديريك وقدم دفاعًا قويًا عن ممارسة قطع الأشجار، وشكّك في معرفتنا بالتنمية المستدامة. وأثار بعض المشكلات الفنية التي تقوض بوضوح وجهة نظرنا الواثقة القاطعة. كان رائعًا. بُهت جاك وخرج ليدخن.

تضمنت الجلسة اللاحقة مقابلة بين اثنين من المقيّمين مع مرشح واحد. أُجري خلالها فحص مكثف لدوافع المرشحين في الحصول على الوظيفة، ومخاوفهم وقصصهم الشخصية. وكنت قد قمت مؤخرًا بتطوير طريقة للقيام بذلك، باستخدام أداة تقييم نفسي سمّيتُها «تحليل المشروعات الشخصية Personal Projects Analysis» ووجدت تشجيعًا على تجربتها مع المرشحين[1]. كان هذا الأسلوب يشبه غيره من الأساليب التي استخدمها جورج كيلي لتقييم البنى الشخصية، لكنها ركزت بدلًا من ذلك على ما يفعله الناس والمشروعات الشخصية التي كانوا يتابعونها في حياتهم. فإذا كان المنظّرون المعرفيون مهتمين برأيك، وعلماء السلوك مهتمين بما تفعله، فقد كانت مقاربتي بالأساس تسأل عن «رأيك فيما تفعله؟»[2]. جاءت قرعة ديريك معي أنا وجاك، وعندما شرع في مناقشة كل مشروع من مشروعاته الشخصية بدا منتعشًا وحيويًا. كان لديه العديد من المشروعات المتحمس لها، تراوحت محتوياتها بين أخذ دورة حول النظم المالية، والتدرب على عزف جيتار البلو جراس. لقد بدا واضحًا أنه على الرغم من أن لديه بعض الصفات الشبيهة بالهيبي، فإنه لم يكن من الممكن حصره في صورة نمطية بعينها. فهو في بعض النواحي، كانت اهتماماته والتزاماته أقرب إلى اهتمامات مجتمع الأعمال. وفي هذا السياق أعرب عن رغبته في بدء مشروع خاص بريادة الأعمال يومًا ما، وهو أمر نادر جدًّا في ذلك الوقت. وفيما كان جاك في المواجهات السابقة يشيح بنظره بعيدًا عن ديريك، بدأ هذه المرة في طرح أسئلة عليه، مبديًا علامات اهتمام. اعتقدت أنه كان يجمع بيانات بحذر، ويدرس أفكاره مرة ثانية، لكن بعد ذلك، عندما أتم تصنيفاته الكلية، كان ديريك لا يزال في ذيل القائمة.

كان صباح اليوم التالي جلسة المراجعة النهائية. تمت مراجعة كل المرشحين بالتتابع. وقمنا بجمع ومناقشة مختلف المعلومات التي جُمعت خلال اليومين السابقين. كنا على وشك المُضي قدمًا في تقييمنا النهائي

(1) سنتطرق إلى تحليل المشاريع الشخصية على نطاق واسع في الفصلين التاسع والعاشر.

(2) بصرف النظر عن بحثنا، كان فالاشر Robin Vallacher وفيغنر Dan Wegner يبحثان أيضًا في القضايا نفسها فيما أطلقا عليه نظرية تحديد الفعل action identification theory (Vallacher & Wegner, 1987).

والتصنيفات الكلية للمرشحين، عندما وقف جاك ليتحدث. كنت أتوقع خطاب «أي شخص غير مستر لوراكس»، لكن ما حصلنا عليه كان مختلفًا للغاية. قال جاك: «لقد كنت مخطئًا». ثم بدأ يقول كيف كان صارمًا في البداية ضد ديريك، لكنه الآن يعتقد أنه من الواضح كان أفضل المرشحين. في الواقع كان يرى ديريك نجمًا وقدم التماسًا عاطفيًا ليكون ديريك في المرتبة الأولى.

يجب أن أعترف أن ردة فعلي الأولى كانت سعادة مطلقة. لقد رأيت رجلًا يتمتع بسمعة كبيرة في الغطرسة والقوالب النمطية للانطباعات الأولى لديه أفكار ثانية مدروسة. لقد تأثرت حقًا عندما نظر مباشرة إليَّ وقال إنه تعلم الكثير خلال اليومين الماضيين. كان أحد أهدافنا الرئيسة في مراكز التقييم هو توفير تجربة تنموية للمقيمين، وكذلك توفير ملاحظات مهمة للمرشحين. وقد شهد جاك تغييرًا واضحًا. لكنه لم يكن التغيير الذي اعتقدته على الإطلاق.

لم يحصل ديريك على الوظيفة؛ جاء في المرتبة الثانية بعد عالم أحياء أقل إبداعًا وأكثر تحفظًا لكنه مؤهل تأهيلًا عاليًا، أثار إعجاب المقيّمين لما يتمتع به من مزيج فريد من الخبرة وسداد الحكم. لم يتلقَّ المرشحون ردودًا في ذلك اليوم؛ لذا عندما خرجنا إلى الردهة لتناول مشروب أخير قبل الوداع، كانت هناك أجواء عامة من المرح والبهجة والتوجس. انضممت إلى مجموعة صغيرة، حيث انخرط ديريك وجاك في محادثة مكثفة حول موسيقى جيتار البلو جراس. لقد أثار اهتمامي شيءٌ ما عن جاك وتغيير نظرته: هل كان هناك بالفعل تغيير؟ لم يكن تحولًا تدريجيًا، كان تحولًا مفاجئًا للغاية، كأنها نقطة تحوّل تقريبًا نقلت ديريك من ذيل القائمة إلى المرتبة الأولى. لم يكن الهيبي الذي يمكن التخلص منه، بل بطلًا محتملًا للشركة. ماذا حدث؟ إليكم ما أعتقده الآن.

جاك في الصندوق: تغيير المجرى

يبدو أن جاك، مثله مثل الطالب العسكري، جيرالد Gerald؛ لديه بنية شخصية واحدة مهيمنة، وهي في الوقت نفسه تقييمية إلى حد كبير، ومن ثم كانت جوهرية بالنسبة له، وترتبط في حالته بوضوح بـ (هيبي-غير هيبي) hippie-not hippie. أظن أننا لو قمنا باستكشاف هذه البنية

مع جاك، لوجدنا أنها مرتبطة بمجموعة متنوعة من البنى الأخرى؛ مثل الثقة، والصلابة، والدقة، وربما حتى النظافة. إذا كانت هذه بنية أساسية، في قلب شبكة من البنى ذات الصلة المرتبطة ببعضها ارتباطًا وثيقًا، فإننا نعرف أنها مقاومة للتغيير. ونعرف أيضًا أنه إذا أصبحت البنية غير متوقعة أو غير مستقرة لأي سبب كان، فقد تكون هناك عواقب عاطفية قوية. قبل الدخول إلى مركز التقييم، كان جاك يشعر براحة كبيرة حيال بنية (هيبي-غير هيبي). فقد أفادته إلى حد كبير. كنت قد سمعت أن ابنه يعاني مشاكل من تعاطي المخدرات، وأنه قد تبنى أسلوب حياة بديلًا سبّب الألم لجاك وأغضبه. كما كنت أعلم أن جاك خاض صراعات عديدة مع جماعات حماية البيئة، ولم ينجح قسمه في التعامل معها بشكل جيد، مما كلفه وظيفته تقريبًا. وأظن أيضًا أن جاك كان من الاختصاصيين في الأشياء. فهو متخصص في الآلات. رغم أنه لم يتلق تعليمًا جيدًا، فقد انجذب بطبيعته إلى الجانب التقني في إدارة الغابات. ومتأكد تمامًا أنه لم يقرأ بروست Proust[1]. الأمر المعروف عن المتخصصين في الأشياء هو أنهم لا يميلون إلى تفسير الأشياء فحسب، بل كذلك السمات الجسدية للأشخاص[2]؛ ذلك أنهم يهتمون بالمظاهر الخارجية. وتعد هذه الصورة بمثابة دليل للأحكام التقييمية. الرجل يرتدي قميصًا فضفاضًا، وله شعر طويل؟ إذن هو هيبي. نقطة ومن أول السطر. وليكن ما يكون بعد ذلك.

لكن خلال عملية التقييم حدث شيء ما. يكتشف جاك معلومات يصعب دمجها في بنية «الهيبي». حيث ديريك متحمس لمشروعه في الحصول على المزيد من الدورات التدريبية المالية، ويقف أمام دعاة حماية البيئة، ويمكنه اكتشاف الأشياء الميكانيكية. يا إلهي، إنه مثلي تمامًا!

هناك سمة أخرى للبنى الشخصية تساعد في توضيح ما حدث لنظام البنية الشخصية لدى جاك. نسميها تغيير المجرى **slot-change**. إذا كان نظام بنيتك الشخصية متمركزًا في الأساس حول بنية أساسية واحدة، فهذا يعني أن لديك مساحة صغيرة جدًّا للمراوغة عند مواجهة هذه البنية. بمعنى آخر، بقدر ما يكون لديك بنية أساسية مفرطة في الهيمنة تنظم من خلالها جميع تفسيراتك، يصبح لديك درجات محدودة من حرية الحركة

---

(1) روائي فرنسي عاش في أواخر القرن 19 وأوائل القرن 20 في باريس، من أبرز أعماله رواية البحث عن الزمن المفقود: À la recherche du temps perdu التي تتألف من سبعة أجزاء نشرت بين عامي 1913 و1927، وتعتبر اليوم من أشهر الأعمال الأدبية الفرنسية. تستعرض كتاباته تأثير الماضي على الحاضر [المترجمة].

(2) انظر: Little (2005).

في عالمك. لكن إذا كان لديك العديد من البنى الشخصية المستقلة، أو عدة نظارات يمكنك من خلالها توقع الأحداث، فسيصبح بإمكانك الانتقال إلى بنية أخرى حال تعطل إحداها أو فقدان صلاحيتها.

لكن إذا كان لديك بنية أساسية واحدة فقط، فهذا يعني أن لديك قناة واحدة فقط، أو مجرى واحد يمكنك التحرك من خلاله عند أي منعطف، ومن ثم اتجاه واحد تسلكه: يمكنك تغيير النهايات، والتحرك ذهابًا وإيابًا، بمرور الوقت، على طول هذا البناء ثنائي القطب ذاته. إذا رأيت نفسك، على سبيل المثال، ملتزمًا طوال الوقت ببنية (ذكي-غبي) وحدث أن فشلت في شيء، فإن المكان الوحيد الذي يجب أن تذهب إليه هو النهاية «الغبية» للبنية الشخصية. مثل سيارة عالقة في طريق ثلجي، كلما انزلقت ذهابًا وإيابًا زاد عمق الأخدود وقلت احتمالات تجربة بنية جديدة -أكثر قدرة على التكيف- للتنبؤ بالأحداث.

هكذا، بمعنى ما، تغيّر جاك بالفعل في تفسيره لديريك. لكن إذا كان الأمر مجرد تغيير في المجرى، كنت سأشعر بالقلق حيال ما قد يحدث لو حصل ديريك على الوظيفة، وكان عليهما العمل معًا في مشروعات مهمة. عند حدوث أول تحول غير متوقع في سلوك ديريك، كانت هناك فرصة كبيرة أن يعود إلى المجرى المرتبط بسلوكيات الهيبي في نظر جاك. والمهم في ذلك أن جاك محاصر داخل صندوق ببنية أساسية تحكم بعض علاقاته الرئيسة على الأقل في العمل وفي المنزل.

الأفكار المدروسة ودرجات الحرية

ما ناقشناه خلال هذا الفصل هو قيمة الأفكار المدروسة، وأهمية الحصول على درجات كافية من الحرية في فهمنا للمخلوقات، بما في ذلك أنفسنا، التي نسقطها من حساباتنا باعتبارها مجرد قشريات، مثل سلطعون ويليام جيمس William James، أو مثل النماذج المذكورة أعلاه؛ محض جنود أو هيبيين نموذجيين. ولا ينبغي أن نرى أنفسنا مجرد شخصٍ ذكي أو غبي، أو زوجة ديفيد، أو صاحبة القطط. نحن أحرار في إعادة تفسيرنا للآخرين ولأنفسنا. عندما نقوم بتقييم شخصيات الأفراد ورفاههم، فإننا لا يجب أن ننظر فحسب في المعلومات المتعلقة بكونهم يشبهون أشخاصًا آخرين، بل أيضًا ما يفيد أنهم لا يشبهون أحدًا.

خلال الفصول التالية، سوف أعرض عليكم طرقًا لزيادة درجات الحرية لتفسير أنفسكم والآخرين. سوف نبدأ بالنظر في السمات الثابتة نسبيًا لدى الأشخاص، ونرى كيف سيكون لهذه السمات عواقب على إنجازات الشخص ورفاهه.

سننظر أيضًا فيما أسميه «السمات الحرة» -الطرق التي نتصرف بها من أجل النهوض بمشروعاتنا الأساسية. لا يمكنك فهم السمات الحرة لشخص ما ومشروعاته الشخصية، وأنت تقف في الخلف تراقب ذلك الشخص بهدوء، كما فعلنا مع الرجل الموجود في المطعم. عوضًا عن ذلك، نحتاج إلى التواصل مع الأشخاص الذين نرغب في معرفتهم. لسنا بحاجة لمركز تقييم رسمي لإنجاز هذا، لكننا بحاجة إلى تجاوز الاستنتاج المجرد للملاحظات والانطباعات الأولى، إلى الاستقصاء الحقيقي والأفكار المدروسة.

هل تتركز طريقة تفكيرك في نفسك على مجموعة محدودة جدًا من البنى الشخصية؟ هل هناك بعض البنى التي تتشبث بها؟ هل تشعر بالتهديد عندما يتم تحديها؟ هل تشعر بالعدوانية وأنت تحاول إثبات صحتها؟ قد يكون هناك ما يبرر هذه الطرق لتفسير نفسك وقد تمنحك إطارًا مرجعيًا لفهم نفسك، لكن هذا الإطار قد يحدُّ أيضًا من قدرتك على الحركة التكيفية والتغيير عندما تتطلب مواقف الحياة ذلك[1]. عندما تفكر في شخصيتك والحياة التي ترغب في عيشها، قد تحتاج أيضًا إلى استكشاف طرق جديدة لرؤية ومعرفة الأفراد الآخرين الذين تشاركهم حياتك، عائلتك وأصدقائك وزملائك في العمل. قد يكون من المفيد التخلي عن البنى القديمة، خاصةً المشوشة والمحيرة منها.

في الفصول التالية سنسعى إلى إعطاء بنياتك الشخصية سواء عن نفسك أو الآخرين دفعة تفاعل جيدة، وذلك بتوفير ما يلزم لأن تنظر بطرق جديدة في التفكير حول شخصيتك ورفاهك. وأرجو في غمار هذا أن تشعر بالرضا الذي يأتي من زيادة درجات الحرية لديك. وفي خضم تأملك في حياتك، وكيف أنك تشبه الجميع في نواحٍ، وبعض الأشخاص في نواحٍ أخرى، ولا تشبه أحدًا في نواحٍ ثالثة، أريدك أن تصول وتجول.

(1) بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في تحليل بنياتهم الشخصية بعمق، هناك تقنيات تقييم متاحة لهذا الغرض. توجد مصادر ممتازة على شبكات المرجع، تقنية تقييم البنى الشخصية، على الموقع الإلكتروني لجامعة هيرتفوردشاير University of Hertfordshire في المملكة المتحدة www.centrepcp.co.uk.

الفصل الثاني

السمات الثابتة والرفاه: هل هي جامدة مثل الجص؟

«من المعروف للعالم أن معظمنا عند بلوغ سن الثلاثين تصير شخصياتنا جامدة كالجص، ولا تلين بعد ذلك أبدًا».

- ويليام جيمس William James، «مبادئ علم النفس»، 1890

«محاولتك لأن تكون أسعد قد تكون عقيمة مثل محاولتك لأن تكون أطول؛ ولذلك تأتي بنتائج عكسية»

-دايفيد ليكين David Lykken وآوك تيليجين Auke Tellegen في كتاب «السعادة ظاهرة عشوائية» Happiness Is a Stochastic Phenomenon, 1996.

هل سبق لك أن تحيرت من كونك انبساطيًا[1] أو محبوبًا جدًّا أو عصابيًّا بعض الشيء؟ هل فسرت تصرف الرجل في المطعم دون تردد بأنه متعجرف؟ هل تعتقد أن هرّتك بليدة؟ إذا كان الأمر كذلك فقد اتبعت طريقة عريقة للتفكير في نفسك والآخرين: لقد قمت بتبني فكرة السمات لتفسير السلوك. لهذه الطريقة في التفكير بخصوص الآخرين أصول قديمة؛ ولا تزال تحظى بشعبية كبيرة حتى اليوم[2]. فمن خلال استدعاء السمات، نفترض أن للناس طرقًا راسخة نسبيًا في التفكير والإحساس والتصرف تميزهم عن الآخرين. في هذا الفصل سندرس ما يقوله علماء النفس حول سمات الشخصية، مع التركيز بشكلٍ خاص على ما نعرفه حول الصلة بين السمات والرفاه. لو صدق الاقتباسان الساخران المذكوران أعلاه، فإن سماتنا ورفاهنا يجمّدان ويتقولبان إلى حد كبير مع سنوات الرشد الأولى

---

(1) استخدمت الاصطلاح المعتمد من علماء نفس الشخصية *extraversion*، بدلاً من *extroversion*، وهو ما تفضله برامج التدقيق الإملائي الصارمة المستبدة.

(2) تعود الأصول القديمة إلى الإغريق ما قبل سقراط. انظر: *Dumont, 2010; Winter & Barenbaum (1999)*.

ويصعب تغييرهما. إذن ما هذه السمات الراسخة، وما آثارها على مجريات حياتك؟ وهل هي حقًا ثابتة مثل الجص؟ في البداية سأخبركم بحدث كنت أحاضر فيه عن سمات الشخصية، لكنني انحرفت عن الموضوع؛ بسبب تجسيد السمات بشكل عملي حتى قبل أن أبدأ.

الشخصية والبيتزا: في ثلاثين دقيقة أو أقل

كنت على وشك التحدث إلى مجموعة كبيرة من مجموعة من التنفيذيين في مجال التكنولوجيا الفائقة، في منتجع صحراء سونوما Sonoma Desert بولاية أريزونا Arizona وكنت على المسرح أقوم بتجهيز إعدادات العرض الذي سأقدمه، وإذا بامرأة طويلة حيوية بدت حريصة على أن تقدم نفسها بصفتها عضوًا في لجنة التخطيط، والتأكد أنني، حسب تعبيرها، لم أكن أخرب نظام العرض (AV System). واكتشفت من بطاقة التعريف المزخرفة أن ذات الوجه المبتسم اسمها ديب Deb. كانت ديب ترتدي قميصًا أبيض مكتوبًا عليه حروف حمراء كبيرة واضحة (ESFJ). لو سبق لك أن عملت في أي منظمة متوسطة الحجم على مدار العقود الأربعة الماضية، فربما تعرف أن هذه الأحرف ترمز إلى: انبساطي، حسي، عاطفي، مُصدِر للأحكام -ملف تعريف موجز يوضع بواسطة مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية (Myers-Briggs Types Indicator MBTI). تم تطوير مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية MBTI من قِبل فريق مكون من أمٍ وابنتها، كاثرين كوك بريغز Briggs Katharine Cook وإيزابيل بريغز مايرز Isabel Briggs Myers، وهو أداة لتقييم الشخصية تستند إلى نظريات كارل غوستاف يونغ Carl Gustav Jung، أحد أكثر الأطباء النفسيين تأثيرًا في أوائل القرن العشرين[1]. الإصدار النموذجي الحالي لمؤشر مايرز-بريغز عبارة عن مجموعة من ثلاثة وتسعين سؤالًا تقوم بتقييم التفضيلات أو الاتجاهات في أربعة أضداد رئيسة: (انبساط-انطواء)، (إحساس-حدس)، (تفكير-شعور)، (استيعاب-إصدار أحكام)[2].

يحظى مؤشر مايرز-بريغز لأنماط الشخصية بشعبية كبيرة. إذ يقوم

(1) من إسهامات يونغ *Jung*، أطروحته حول الأنماط النفسية التي كان لها أكبر تأثير على مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية MBTI. انظر Jung (1921).

(2) للحصول على مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية *MBTI*، انظر: *Myers, McCaulley, Quenk, and Hammer (1998)*.

بإجراء هذا الاختبار كل عام أكثر من 2.5 مليون شخص تقريبًا. وهناك احتمال كبير أن تكون واحدًا منهم. وقد أدى هذا المؤشر إلى ازدهار صناعة خدمات التقييم، وبرامج التدريب، والكتب، وأقراص الفيديو الرقمية، والقمصان، والأكواب، وربما حتى الملابس الداخلية الصالحة للأكل[1]؛ وجميعها منقوش عليها الأحرف الأربعة المختصرة.

لماذا يحظى مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية بهذه الشعبية الجارفة؟ ولماذا اندهشت عندما رأيت قميص ديب؟ هل المؤشر شائع بسبب مصداقيته وصحته؟ غالبًا لا. يمثل الكود المكون من أربعة أحرف، مثل التي كانت على قميص ديب، واحدًا من ستة عشر «نمطًا» تعتمد على الحصول على درجات مزدوجة[2] في التفضيلات الأربعة. غير أن المشكلة تكمن في ضعف اتساق الحصول على الدرجة نفسها في ملف التعريف الشخصي من خلال تكرار التقييمات[3]. بمعنى آخر، يفتقر مؤشر مايرز-بريغز إلى المصداقية، ومن المحتمل أن يتغير ملفك الشخصي المكون من أربعة أحرف ما بين اختبار والاختبار الذي يليه[4]. وبالتالي قد ترغب ديب في استخدام بعض القمصان الإضافية. وفيما يتعلق بالصلاحية -ما إذا كان الاختبار يقيس ما يهدف إلى قياسه- فمؤشر مايرز-بريغز يفي بالغرض لكنه ليس متفردًا وليس لديه قاعدة بحثية واسعة النطاق كتلك التي لدى الاختبارات الشخصية الأخرى. لماذا إذن يحظى بهذه الجاذبية غير العادية لدى المنظمات والأفراد على حد سواء؟

أعتقد أن هناك خمسة أسباب. أولًا، من السهل والممتع إجراء اختبار مؤشر مايرز-بريغز لأنماط الشخصية. ورش العمل التي يتم تنظيمها حول تقييم مؤشر مايرز قد تكون ممتعة للغاية، بالنسبة لمعظم المشاركين، وطريقة فعالة لإشراك المجموعات في أنشطة بناء الفريق. تأمل تفسير أحد المراجعين لاستخدام المؤسسات لهذا المؤشر:

أبدت إحدى مدربات الشركات في منطقة أتلانتا Atlanta، طلبت عدم الإفصاح عن هويتها، قلقها إزاء حصول المنظمة التي تعمل لديها على نمط «سعيد».. الموضة الرائجة في هذه المنظمة اجتماعات غذاء عمل غير

(1) حلوى مصنوعة على شكل ملابس داخلية وقد اخترعها ديفيد ساندرسون David Sanderson عام 1975 مع تأسيسه شركة لمواد الإثارة الجنسية والتجميلية. [المترجمة].

(2) (الشيء ونقيضه معًا. [المترجمة].

(3) انظر: *Pittenger (1993)* لنظرة شاملة على بعض الأمور المتعلقة بموثوقية وصحة ملفات تعريف *MBTI*.

(4) للاطلاع على تقرير بالغ الأهمية في هذه المسألة انظر: *Paul (2004)*.

رسمية، ومؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية الذي، بحسب تعبيرها، «يشبه إلى حد ما قراءة جماعية للأبراج الفلكية، أو شيئًا من هذا القبيل». أو بعبارة أخرى، سهلة وسريعة. في البداية تطلب محل البيتزا، ثم تتصل بقسم التدريب. وكلاهما يصلك خلال 30 دقيقة أو أقل»[1].

إن مثل هذا الوصف لمنهج تقييم نفسي من شأنه أن يفزع الباحثين الأكاديميين في علم نفس الشخصية. عندما يتعلق الأمر بالبنى الشخصية الخاصة بي، فإن فكرة وجود أداة تشبه الأبراج الفلكية يتم توصيلها بسرعة توصيل البيتزا، هي نقيض التحليل الدقيق والتفصيلي الذي أعتقد أنه ضروري لفهم الشخصية الإنسانية. لكن لأغراض يومية، يجد الملايين من الناس قيمة كبيرة في الحصول على ملخص عن أنفسهم من أربعة أحرف، يسهل تقييمها، وارتداؤها حول أكمامهم، وإلصاقها على أقداحهم الخزفية.

السبب الثاني ذو الصلة بشعبية مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية هو طريقة تسويق وتغليف المواد والمنتجات المشتقة. فهي ملونة ولامعة وتخلق هالة احترافية، أو بالنسبة لبعض المتابعين: «ذكاء تسويقي». نادرًا ما تضاهيه اختبارات تقييم الشخصية الأخرى. والسبب الثالث هو أن تبادل ملفات تعريف مؤشر مايرز-بريغز ومقارنتها تفتح إمكانات للحوار حول الشخصيات والتفضيلات، التي يمكن أن تولد رؤية متعمقة حقيقية، على عكس الحوارات المماثلة حول الأبراج الفلكية. رابعًا، يتماهى الأشخاص بسهولة مع ملفات تعريف الشخصية الخاصة بهم، سواء تم تقديمها في شكل ملفات تعريف تشبه مؤشر مايرز-بريغز أو نقاط على مقاييس أكثر دقة ذات أبعاد متباينة. وتصبح جزءًا من هويتهم أكثر من البيتزا المفضلة لديهم. تماهت ديب بوضوح مع شخصيتها التي تم تقييمها وارتدت ملف التعريف الخاص بها بفخر كبير وكأنه وسام شرف.

هناك سبب خامس لجاذبية هذا النوع من التعليقات حول الشخصية، وهو لا ينطبق فقط على مؤشر مايرز، بل أيضًا على أشكال التقييم الأخرى. وهو شيء أسميه التحول السحري، ويحدث عند مقارنة ما يشعر به الأفراد عادةً وهم يجيبون على أسئلة الاختبارات الشخصية، وما يشعرون به عندما يرون ملفهم الشخصي النهائي. ربما تكون جربت هذا الأمر إن كنت قد أجريت اختبارًا مماثلًا من قبل. وعند الإجابة على الأسئلة وجدت

(1) ورد هذا الاقتباس في: *Zemke (1992)*.

نفسك تقول: «يا له من أمر محبط! كل هذا يتوقف على الحالة المزاجية أو الموقف». ولكن بعد تسجيل إجاباتك يظهر ملفك التعريفي وتتعرف على نفسك فيه، تقول: «هذا حقًا أنا!». يبدو كأن هناك شيئًا ما حول رؤية المرء لشخصيته، وقد تم التقاطها في ملف شخصي يزيل الشكوك ويثير اهتمامًا مباشرًا، ومخادعًا أيضًا[1]. وهذا ما أعتقد أنه يحدث مع مؤشر مايرز. فرغم أن الناس قد يكونون متشككين إلى حد ما عند استكمال العناصر، فإن معظمهم يستمتعون حقًّا بالنتائج، ويرغبون في مشاركتها مع الزملاء والأسرة والأصدقاء. وينبغي أن أشير أيضًا إلى أنه مع مؤشر مايرز، لا توجد ملفات تعريف «سيئة» - يتم وصف أي منها بمصطلحات يمكنها أن تثير الإعجاب. إنه ملف تعريف شخصي يمكنك إخبار الآخرين عنه بفخر، وهذا أيضًا -بلا شك- يُسهم في شعبيته.

لماذا إذن اندهشتُ وحملقتُ عندما رأيت الحروف (ESFJ) الدالة على شخصية ديب تقفز في وجهي؟ كانت ديب، طيب الله مسعاها، من النوع الذي أجد صعوبة في التعامل معه عندما أكون على وشك الاقتراب من المنصة لتقديم عرض. كان الحرف E (انبساطية) هو الذي يثير انتباهي في المقام الأول: يُفترض إذن أن ديب كانت شخصية انبساطية. في الحقيقة أنها كانت شخصًا فظًا وصاخبًا تولى مسؤولية التعامل معي ومع متطلبات نظام العرض الذي سأقدمه، بطريقة ظننت هي أنها ميسرة. أنا لا أميل إلى أن أكون شخصًا فظًا وصاخبًا، ولا أحب حقًا أن يقوم أحدهم بـ«التعامل» معي، ونظام العرض كان يعمل بشكل جيد، شكرًا. إذا كنت من النوع الذي يرتدي ملفه الشخصي على صدره -وأنا لست كذلك- فإن الرمز المكون من أربعة أحرف سيكون عكس رمزها تمامًا، خاصةً الحرف الأول E، بل سوف يكون مكتوبًا: «مرحبًا، أنا برايان، أنا منطوٍ». لكن لم يتم تعريفي انطوائيًا من خلال مؤشر مايرز، بل من خلال بحث قائم على واحد من أكثر مجالات البحوث المعاصرة تأثيرًا في علم الشخصية: نموذج العوامل الخمسة للشخصية[2].

(1) كتب كارل شايي *Karl Scheibe (2010)* تقريرًا رائعًا عن كيفية إشراك المشاركين ورش عمل *MBTI* في أعمال فنية رائعة تشبه العروض التي يقدمها السحرة.

(2) توجد مقدمة ممتازة ومتاحة حول أبعاد الشخصية الخمسة الكبار في *Nettle (2007)*. لقد استنتجت ميلي البيولوجي نحو الانطوائية على أساس نموذج *Eysenck (1967)* الذي يستند إلى الاختلافات في مستويات إثارة القشرة المخية في الانطوائيين والإنبساطيين. ومع ذلك يجب أن أشير إلى أن الأبحاث الحديثة تركز بشكل أكبر على تأثيرات نشاط الإرسال العصبي على الانبساطية- الانطوائية. انظر: *DeYoung (2010)*.

السمات الخمس الكبرى للشخصية

قبل أن أُطلعك على ما اكتشفته الأبحاث المعاصرة حول سمات الشخصية، بما في ذلك الانطوائية-الانبساطية، أعتقد أنك قد ترغب في إجراء الاختبار التالي:

مخزون (بطارية) الشخصية المكون من عشرة عناصر

فيما يلي عدد من السمات الشخصية التي قد تنطبق أو لا تنطبق عليك. يرجى كتابة رقم بجانب كل عبارة للإشارة إلى مدى موافقتك أو عدم موافقتك عليها. يجب عليك تقييم مدى تطابق هذا الثنائي من السمات عليك، حتى إذا كانت إحدى السمات تنطبق بقوة أكبر من الأخرى.

أختلف بشدة	أختلف إلى حد ما	أختلف قليلا	لا أختلف ولا أتفق	أتفق قليلا	أتفق إلى حد ما	أتفق بشدة
1	2	3	4	5	6	7

_____ 1. انبساطي، حماسي.
_____ 2. انتقادي، مشاكس.
_____ 3. يمكن الاعتماد عليه، منضبط ذاتيًا.
_____ 4. مضطرب، سريع الغضب.
_____ 5. منفتح على تجارب جديدة، معقد.
_____ 6. متحفظ، صامت.
_____ 7. متعاطف، دافئ.
_____ 8. غير منظم، مهمل.
_____ 9. هادئ، مستقر عاطفيًا.
_____ 10. تقليدي، غير مبدع.

قام بتطوير مقياس مخزون الشخصية المكون من 10 عناصر TIPI، كل من سام جوسلينج Sam Gosling، وجايسون رينتفراو Jason

Rentfrow، ووليام سوان William Swann. للاطلاع على المصدر وإرشادات التسجيل (انظر الهوامش)[1].

---

(1) راجع المقال الأصلي لـ *Gosling, Rentfrow, and Swann (2003)* :، كيف تحسب درجاتك على بطارية الشخصية:

الضمير الحي:

النتيجة للرقم 3: _ _ _ _ _ _

+ (8 - نتيجة لـ # 8): _ _ _ _ _

= _ _ _ _ _

قسم إجابتك على 2.

الضمير = _ _ _ _ _

القبول:

النتيجة للرقم 7: _ _ _ _ _ _

+ (8 - النتيجة لـ # 2): _ _ _ _ _

= _ _ _ _ _

قسم إجابتك على 2.

القبول= _ _ _ _ _

الاستقرار العاطفي: (ملاحظة: ترتبط الدرجات المنخفضة بالعصابية)

النتيجة للرقم 9: _ _ _ _ _ _

+ (8 - النتيجة لـ # 4): _ _ _ _ _

= _ _ _ _ _

قسم إجابتك على 2.

الاستقرار العاطفي = _ _ _ _ _ _

الانفتاح على الخبرة:

النتيجة لـ # 5: _ _ _ _ _ _

+ (8 - درجة # 10): _ _ _ _ _

= _ _ _ _ _

قسم إجابتك على 2.

الانفتاح على التجربة= _ _ _ _ _

الانبساطية:

النتيجة للرقم 1: _ _ _ _ _ _

+ (8 - النتيجة لـ # 6): _ _ _ _ _

= _ _ _ _ _

قسم إجابتك على 2.

الانبساطية = _ _ _ _ _ _

النتيجة للرقم 7: _ _ _ _

القبول _

+ (8 - النتيجة لـ # 2): _ _ _ _ _

= _ _ _ _ _

قسم إجابتك على 2.

القبول= _ _ _ _ _

المقياس الذي أجريته للتو -والذي تجدر الإشارة إلى أنه فاق في سرعته وقت توصيل البيتزا بحوالي ثمان وعشرين دقيقة- يستخدمه باحثو الشخصية الراغبون في الحصول على نبذة موجزة للغاية؛ لكنها موثوقة وصحيحة عن حالتك، بناء على خمسة أبعاد مهمة للشخصية ومن النوع الذي تترتب على بعضها البعض (consequential)، وتسمى عادة السمات الخمس الكبرى. أقدمها لك ببساطة؛ لإعطائك لمحة عن شخصيتك من منظور السمات. وأود أن أشير أيضًا إلى أنني سأقدم مقاييس شخصية مختلفة خلال الفصول التالية، وهي مقاييس مخصصة فقط للتأمل الذاتي، تم تطويرها كأدوات بحثية، وفي بعض الحالات، لاستخدامها في دورات التدريس عن الشخصية. إنها غير مخصصة للاستخدام كأدوات تشخيص، ويجب تفسيرها بحذر. وللراغبين في تقييم أطول وأكثر شمولًا للسمات الخمس الكبرى (Big Five)، فإن المعيار الأمثل هنا هو اختبار بطارية الشخصية المنقح للعصابية والانبساطية والانفتاح (Revised NEO Personality Inventory) (NEO PI-R)، الذي طوره بول كوستا Paul Costa، وروبرت مكراي Robert R McCrae، وتم استخدامه على نطاق واسع في الدراسات حول

متوسط درجات البالغين: (استنادًا إلى 305,830 مشاركًا. أوجه الشكر لجيسون رينتفرو على تقديم هذه المعلومات).

	المتوسط	
الضمير اليقظ	4.61	أعلى درجة:6.0 أو أكثر أقل درجة: 3.2 أو أقل
القبول	4.69	أعلى درجة: 5.9 أو أكثر أقل درجة: 3.5 أو أقل
الاستقرار العاطفي	4.34	أعلى درجة: 5.8 أو أكثر أقل درجة: 2.9 أو أقل
الانفتاح على التجربة	5.51	أعلى درجة: 6.6 أو أكثر أقل درجة: 4.4 أو أقل
الانبساطية	3.98	أعلى درجة: 5.6 أو أكثر أقل درجة: 2.4 أو أقل

Gosling. D .S.. Rentfrow. J .P.. & Swann Jr.. B .W. *(2003).* مقياس قصير جدًا لنطاقات الشخصية الخمسة الكبار مجلة البحوث في الشخصية، *37 (6). 504-528. Science Elsevier.* التي سمح بإعادة طبعها.

العالم[1]، يعكس الإصداران الأطول والأقصر من مقياس السمات الخمس الكبرى إجماع باحثي الشخصية على أن الطرق المتنوعة التي تدور حول الشخصية يمكن اختزالها بفعالية إلى خمسة عوامل رئيسة: الضمير اليقظ (Conscientiousness)، والقبول (Agreeableness)، والعصابية (Neuroticism)، والانفتاح (Openness)، والانبساطية (Extraversion) -المشار إليها أحيانًا بالاسم المختزل من الحروف الأولى (CANOE)[2]. وبخلاف مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية (MBTI)، لا تهدف هذه المصطلحات إلى الإشارة إلى أنماط مختلفة من الناس. إذ يكون المرء أو لا يكون، على سبيل المثال، انبساطيًا أو عصابيًا. بدلًا من ذلك تعد السمات الخمسة الكبرى أبعادًا يمكن من خلالها تصنيف جميع الأشخاص، حيث يقع معظمهم في المناطق الوسطى، والبعض الآخر منتشر على طول النطاق الكامل المتدرج.

هناك دليل واضح على أن كل بعد من أبعاد الشخصية يحتوي على مكون وراثي يمثل حوالي 50 بالمئة من أسباب التباين بين الأشخاص في كل سمة[3]. ومن الواضح أيضًا أن طريقة تسجيل الأشخاص وفقًا لهذه الأبعاد للشخصية تترتب عليه نتائج مهمة فيما يتعلق بسعادة الإنسان وصحته وتحققه -جميع العناصر الأساسية للرفاه[4]. وهذا ما يعيدنا إلى مسألة ما إذا كانت الشخصية والرفاه، كما قال وليام جيمس: «مثل الجص» أم لا. هل هذه طريقة منطقية لتقييم حياتك حتى تاريخه وأيضًا آفاقك المستقبلية. مع أية جوانب من الرفاه ترتبط السمات الخمس الكبرى؟

في الأقسام التالية، سأقدم ما يكون عند النظر إلى الحياة بهذه

(1) للاطلاع على أحدث إصدار من اختبار بطارية الشخصية للنقح عن العصابية والانبساطية والانفتاح *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R)*، الإصدار الأقصر الذي يستخدم بشكل متكرر في أبحاث الشخصية انظر: *Costa and McCrae (1992)*. تجدر الإشارة إلى أن مقياس *NEO PI-R* يتضمن ستة جوانب لكل السمات الرئيسية، في حين يقيس الإصدار الأقصر السمات الخمس الكبرى فقط. وقد طور *Lewis Goldberg* من معهد أوريجون *Oregon* للأبحاث موردًا عامًا رائعًا يعرف باسم *IPIP*: يوفر عددًا كبيرًا من مقاييس الشخصية (*ipip.ori.org*) وينبغي الاستعانة به من قبل المهتمين بالجوانب الأكثر فنية لمقاييس الشخصية. للراغبين في تحديد درجات السمات الخمس الكبرى الخاصة بهم، استنادًا إلى *IPIP*، راجع موقع: John A. Johnson :http://www.personal.psu.edu/j5j/IPIP/ipipneo120.htm.

(2) هناك عدة ملخصات ممتازة عن ظهور وتأثير نظرية العوامل الخمسة لسمات الشخصية. لمصدر حديث موثوق، انظر: *John Naumann, and Soto (2008)*.

(3) في دراسة توأمين متطابقين تم قياسهما باستخدام *NEO PI-R*، كان تقدير التأثير الوراثي: العصابية (41٪)، الانبساطية (53٪)، الانفتاح (61٪)، القبول (41٪)، والضمير اليقظ (44٪) (*Jang, Livesley, & Vernon, 1996*).

(4) المراجعة النهائية للبحث حول أثر السمات الشخصية على جوانب مختلفة من الرفاه، بما في ذلك الإنجاز والصحة والسعادة، *Ozer and Benet-Martínez (2006)*.

الطريقة، وبذلك أقترح عليكم تجربتها على أنها بنى شخصيتك أنت. سوف أقوم بدراسة أربع من السمات الخمس الكبرى، واصفًا الجوانب المتنوعة للرفاه المرتبط بها. ثم أقدم بعد ذلك تحليلًا أكثر تفصيلًا للسمة الخامسة الخاصة بالانبساط، لاستكشاف بعض التفاصيل الدقيقة عن العلاقة بين سمات الشخصية الثابتة والرفاه.

يقظة الضمير (التفاني): البنية والفوضى وكل هذا الكم من موسيقى الجاز

إذا حصلت على درجة عالية في مقياس «يقظة الضمير»، فمن المرجح أن يتم وصفك بأنك منظم ومرتب ودقيق ومثابر وحكيم وحريص ومتأنٍ. وعلى النقيض من ذلك، من المرجح أن يتم وصف أولئك الذين سجلوا درجات منخفضة بأنهم: غير منظمين وعفويون ومهملون ومندفعون ويفتقرون إلى الحكمة. يبدو للوهلة الأولى أن الحصول على درجات عالية في يقظة الضمير أمر جيد جدًا في الواقع. ومن المؤكد أن هناك قدرًا كبيرًا من الأدلة البحثية تشير إلى أن الاهتمام بيقظة الضمير يبشر بالخير، بالنسبة للعديد من الجوانب المتنوعة للرفاه[1].

ترتبط سمة «يقظة الضمير» ارتباطًا وثيقًا بمقاييس تشير إلى القدرة على الإنجاز في المجالين الأكاديمي والمهني. على سبيل المثال، تعدّ درجات الطلاب في يقظة الضمير وسيلة للتنبؤ بمعدل درجات الطالب في المرحلة الجامعية أفضل منها في مرحلة التعليم الثانوي، ويُعتقد على نطاق واسع أنها أفضل مؤشرات تنبؤ في هذا السياق. يعدّ الضمير اليقظ أيضًا مؤشرًا قويًا على الاستمرار في الدراسة الجامعية. ويبدو سبب ذلك واضحًا جدًّا: البيئة اليومية للتعليم العالي تكافئ أولئك الذين يمكنهم الوفاء بالمواعيد المحددة، والتخلي عن مسرات الحياة اللاهية في الحرم الجامعي من أجل الدراسة للامتحانات، والسيطرة على اندفاعهم في الإفراط في الشرب[2]. وعندما يحين الوقت لترك الكلية والدخول إلى سوق العمل، فمن السهل أن ندرك لماذا قد يخفق هؤلاء الأقل تفانيًا في ترك انطباع حسن. فمسألة ترك انطباع بأنك مندفع ومستهتر وغير حكيم، بالإضافة إلى وصولك متأخرًا عن موعد المقابلة، لن يجعلك مقبولًا لدى معظم جهات التوظيف. يتنبأ الضمير

---

(1) انظر على سبيل المثال: *Bogg and Roberts (2004) and Barrick and Mount (1991)*.

(2) للاطلاع على مناقشة للمسارات المختلفة للطلاب ذوي الضمير اليقظ مقابل الطلاب الاجتماعيين للغاية انظر: *McGregor McAdams, and Little (2006)*.

اليقظ مجددًا بنتيجة قيّمة تفيد احتمالية أكبر للحصول على وظيفة. وبمجرد حصولك عليها، يمكن التنبؤ بتقييمات وظيفية أعلى ورواتب أكبر. اللافت للنظر هو وجود مجموعة واسعة من المهن المختلفة التي يتنبأ لها الضمير اليقظ بالنجاح والإنجاز. باختصار، يعدّ الحصول على درجة عالية في يقظة الضمير أحد أفضل الوسائل المتعارف عليها للتنبؤ بالنجاح، وفي هذا السياق، أحد أهم العوامل المحددة لرفاهنا المحتمل.

كونك متفانيًا ويقظ الضمير لا يرتبط بمزيد من النجاح التعليمي والوظيفي فحسب، بل يعد أيضًا مؤشرًا ايجابيًا قويًا بالصحة وطول العمر. انظر إلى درجاتك في يقظة الضمير وتخيّل كيف كان سيقيّمك معلموك ووالداك على هذا المقياس عندما كنت في الحادية عشرة من العمر. يقدم هوارد فريدمان Howard Friedman وزملاؤه بعض الأدلة المثيرة للاهتمام على أن هذه التقييمات تتنبأ بطول العمر[1]. في الواقع، إن الآثار الإيجابية ليقظة الضمير تعادل الآثار السلبية لأمراض القلب والأوعية الدموية على متوسط العمر المتوقع. ومثلما تكون الصلة بين يقظة الضمير والإنجاز في الدراسة والعمل، يبدو أن أصحاب الضمير اليقظ يعيشون أطول؛ بسبب أنواع المهام والمخططات المتعلقة بالصحة التي يشاركون فيها طوال حياتهم. ومن المرجح أن يكون أصحاب الدرجات العالية في الضمير اليقظ، أميل إلى تتبع كل شيء والالتزام به، بداية من تنظيف الأسنان وحتى نظم اللياقة البدنية.

يبدو، إذن، أن يقظة الضمير مؤشر جليّ ومستقر على تحقيق الرفاه، للوهلة الأولى على الأقل؛ لكن هل يمكن أن يكون هناك جانب سلبي لهذه السمة الشخصية على وجه التحديد؟ هناك بعض المؤشرات على وجود جوانب سلبية. قدم دانييل نيتل Daniel Nettle حجة مقنعة مفادها أن الضمير اليقظ قابل للتكيف بشكل أساسي في البيئات، أو البيئة الاجتماعية، التي يمكن توقعها والمنظمة تنظيمًا جيدًا[2]. فالقدرة على المثابرة في المشروعات والمهام التي تتطلب السعي الملتزم والانتهاء في الوقت المحدد تعدّ سهلة بالنسبة للأشخاص الذين يملكون درجة عالية من يقظة الضمير. لكن، إذا كانت البيئة فوضوية وغير قابلة للتنبؤ، وتمضي بوتيرة سريعة، فمن الممكن أن يكون المتسمون بيقظة الضمير غير قادرين على التكيف معها. في مثل هذه البيئات، قد يكون الشخص الأقل تفانيًا

(1) انظر: *Friedman et al* (1993).

(2) انظر: *Nettle* (2007).

أكثر قدرة على الابتعاد عن الأنشطة الروتينية، للقيام بتدخلات مفاجئة، وتغيير الاتجاه بخفة شديدة. هناك بعض التأكيد على وجهة نظر نيتل، في الأبحاث التي أجراها بوب وجويس هوجان Bob and Joyce Hogan عن العلاقة بين تقييم يقظة الضمير وفعالية العمل مع مجموعة متميزة جدًّا من المحترفين[1]. وعلى عكس الغالبية العظمى من الدراسات، وجد الثنائي هوجان أن أولئك الذين تم تقييمهم كأشخاص على درجة عالية جدًّا من يقظة الضمير، حصلوا على تقييمات أقل بكثير في الفعالية. لماذا هذا التناقض؟ درس الثنائي هوجان Hogans موسيقى الجاز في مدينة تُلسا Tulsa. ووجدا أن انخفاض التفاني أو يقظة الضمير، بالنسبة لهؤلاء الموسيقيين، مرتبط بتقييمهم كأفضل موسيقيين من جانب أقرانهم. تخيّل، على سبيل المثال، ما يحدث في موسيقى الجاز الارتجالية أو بين موسيقيين في فرقة ربما لم يعرفوا معًا من قبل. فإلى جانب الذخائر التقليدية، التي يعرفها كل موسيقيّ، هناك مجال غير محدود للتنوع الإبداعي. وقد يعرف عازف موسيقى الجاز المتفاني الذخائر المعروفة والقياسية، لكنه قد يكون غير حساس للإشارات الدقيقة من الآخرين، الذين يحاولون التلميح إلى تغيير الإيقاع أو اللحن أو المفتاح. عند عزف النشيد الوطني، يفضل معظمنا أن يكون العازف على درجة عالية من الضمير والتفاني وليس عازفًا قد يعزف نوتة موسيقية عشوائية حسب أهوائه، مهما كانت مبدعة. ولكن عندما تكون البيئة متغيرة، والبنية غير محددة الغايات، والعازفون والجمهور منسجمين مع إمكانات جديدة، قد تصبح فضائل الضمير المفرط موضع تساؤل[2].

لا تقتصر هذه الاعتبارات على الموسيقيين فقط. انظر إلى بيئتك الاجتماعية هل هي أشبه بمؤسسة رسمية ذات هيكل وظيفي؟ أم أشبه بموسيقى الجاز الارتجالية؟ عند تقييم العلاقة بين الشخصية والرفاه يجب مراعاة كل من الشخصية الفردية والبيئة الاجتماعية التي يعمل المرء في نطاقها. قد تكون السمات الإيجابية قابلة للتكيف مع مجموعة محدودة من المهام والمشروعات. وهذا له تبعات على الطريقة التي نُقيم بها حياتنا ونرسم بها اتجاهات جديدة لأنفسنا.

(1) انظر: Hogan and Hogan *(1993)*.

(2) أستند هنا إلى كتاب غني بالمعلومات حول تفاعلات موسيقيي الجاز وفرق البيت الذين يحتاجون في كثير من الأحيان، دون أن يعرفوا بعضهم البعض، إلى تنظيم عروض تبدو سلسة (*Becker & Faulkner, 2009*).

القبول (الطيبة): بشائر ونُذُر أن تكون لطيفًا:

السمة الثانية من السمات الخمس الكبرى هي القبول. يُنظر إلى الأشخاص الذين يحظون بالقبول الشديد من قِبل أنفسهم والآخرين على أنهم طيبون ومتعاونون وودودون وداعمون ومتعاطفون. في المقابل يُنظر إلى أقرانهم البغضاء على أنهم متهكّمون وصداميون وغير ودودين ومتعالون. من الواضح أن القبول يُعتبر سمة شخصية مرغوبة للغاية، لا سيما في السياقات التي يعمل فيها الشخص مع الآخرين. فهي أحد الأبعاد الخمسة الكبرى التي ينسجم معها الناس وهم يكوّنون انطباعاتهم الأولى عن الآخرين. يتكهن البعض أن التدقيق لمعرفة ما إن كان الشخص مقبولًا/مستلطَفًا من الآخرين أم غير مقبول يجيب على سؤال ذي منحنى تطوري ممتد: هل يمكن أن أثق بأن يكون هذا الشخص حليفًا؟[1].

رغم أهمية هذه السمة في الطريقة التي نكوّن بها انطباعاتنا عن الآخرين، فإنها لا ترتبط بالنجاح كما في الضمير اليقظ. في الواقع، مقارنةً بالسمات الأخرى في السمات الخمس الكبرى، تعد سمة القبول أحد أضعف عوامل التنبؤ بالنجاح التنظيمي. في الحقيقة، هناك دليل على أن الأشخاص المقبولين أو الطيبين أقل نجاحًا في حياتهم العملية، طبقًا لمفردات الرواتب التي يتقاضونها. هذا هو الحال بشكل خاص مع الرجال، الذين قد يتعارض قبولهم أو وداعتهم مع قواعد السلوك الذكوري[2]. لكن، مرة أخرى، هناك حاجة إلى إثارة قضية البيئة الاجتماعية، فنسأل إذا كان هناك بيئات عمل يمكن خلالها عكس مسار الأداء الضعيف للأشخاص المقبولين؟

تقدم دراسة حديثة أجريت في فنلندا بعض البيانات الجديدة التي تتناقض مع الأدلة السابقة حول الفعالية الوظيفية والقبول أو الطيبة[3]. إذ اكتُشفت وجود علاقة قوية ومتسقة بين القبول والمقاييس المختلفة للفعالية. لماذا يوجد تعارض في الأبحاث السابقة؟ تصادف أن المجموعة التي تمت دراستها تضم مديري حسابات رئيسيين، مهمتهم هي تعزيز وتطوير العلاقات مع العملاء الذين يمثلون أهمية بالغة لمبيعات المؤسسة وتطورها. ورغم أن القبول قد لا يكون سمة فعالة في التعاملات قصيرة

(1) انظر النص النهائي لديفيد بوس *David Buss (2008)* في علم النفس التطوري. للاطلاع على مراجعة موثوقة للبحوث المتعلقة بالقبول بشكل عام، انظر: *Graziano and Tobin (2008)*.

(2) انظر: *Livingston, and Hurst (2012)*.

(3) انظر: *Mahlamaki (2010)*.

الأجل أو الأولية مع الآخرين، فقد تكون له فعالية أكبر في الحالات التي تستند فيها مقاييس الفعالية إلى العلاقات طويلة الأجل، عوضًا عن الانطباعات الأولى. باختصار، تأثير الشخصية على الأداء يجب أن يأخذ في اعتباره البيئة الزمنية والاجتماعية لهذا التأثير. فالسياق والتوقيت مهمان.

هناك سبب آخر محتمل لغموض العلاقة بين القبول والفعالية. قد يكون كل من القبول الشديد أو عدم القبول الشديد مرتبطين بمستوى الأداء الأضعف؛ لذا فإنه من الأمثل وجود درجة متوسطة المستوى من القبول. وبعبارة أخرى، قد يخسر كل من الرجال الطيبين والأشرار معًا (والنساء أيضًا)، فقط إذا بالغوا في الأمر. هناك بعض الأدلة التي تدعم هذه الفرضية. الأشخاص الذين يعانون من عدم القبول، وكذلك الانطوائيون، يتميزون بسلوكهم الصارم. والصرامة تنطوي على مفاضلة بين سهولة العلاقات وتحقيق الهدف. كما أن المُضي قدمًا قد ينطوي على صعوبات في التعايش. فعندما طُلب من الأفراد تقييم فعالية رؤسائهم، تم تصنيف المفرطين في الصرامة، وكذلك الأقل صرامة على أنهم أقل فعالية، بينما أصحاب المستوى المتوسط تم تصنيفهم على أنهم الأكثر فعالية.

وفي سياق متصل، وَجدت الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من عدم القبول يختلفون عن الانطوائيين، فعلى الرغم من أن كليهما صارم على حد السواء، فإن من يعانون عدم القبول بدرجة شديدة يفشلون في التمييز بين المهام والمواقف المهمة وغير المهمة. فهم صارمون بشكل عشوائي، في حين أن الانطوائيين أدق في التمييز[1].

من ناحية أخرى، نجد أن الصلة بين الصحة والقبول معقدة أيضًا. فالأشخاص الذين يحظون بدرجة كبيرة من القبول يخلقون على الأرجح شبكات اجتماعية توفر موردًا مهمًا لتعزيز الصحة. أما الأشخاص غير المقبولين فهم لا يعانون من عدم وجود روابط اجتماعية وثيقة يمكن الاعتماد عليها فحسب، بل هم أيضًا معرضون لخطر مباشر مرتبط بالمشكلات الصحية المتعلقة بتصرفاتهم في حالات الغضب والسخرية والعدوانية[2].

هناك جانب آخر مثير من جوانب عدم القبول يتعلق بمسألة السعادة. فرغم أن الأشخاص المقبولين هم الأكثر تعبيرًا عن سعادتهم، فإنه من

(1) انظر: *Barefoot and Boyle (2009)*.
(2) انظر: *Booth-Kewley and Vickers (1994)*.

المرجح أن يقول الأشخاص غير المقبولين إنهم سعداء عندما يكونون غير مقبولين! في إحدى الدراسات التي شملت «تنبيه» الأشخاص بجهاز نداء، في أوقات عشوائية خلال اليوم، كانت انفعالات الأشخاص غير المقبولين أثناء مشاركتهم في تصرفات مثل تكدير الآخرين، أكثر إيجابية من انفعالاتهم إذا وجدوا أنفسهم في محيط لطيف بشكل غير مفهوم[1]. وسوف نستكشف جوانب أخرى من السلوك العدائي ومخاطر القلب والأوعية الدموية في الفصل السادس.

العصابية: الحساسية بأنواعها

العصابية مقابل الاستقرار، بعدٌ آخر من أبعاد الشخصية، يُدرس على نطاق واسع، وهو من أكثر السمات أهمية للتنبؤ بجوانب الرفاه المختلفة. فعلى الرغم مما اتضح لنا من أن «يقظة الضمير» و«القبول» تربطهما علاقات معقدة بالرفاه، فإن بُعد العصابية- الاستقرار أكثر وضوحًا. فالذين يسجلون أعلى درجات في العصابية، يسجلون أيضًا درجات منخفضة في العديد من مختلف جوانب الأداء الإيجابي: لديهم انخفاض ذاتي في الرفاه، ومشاعر سلبية أكثر من الإيجابية، وصعوبات في الزواج والعلاقات الشخصية، ودرجة منخفضة من الرضا عن عملهم، وصحة جسدية أكثر عرضة للخطر[2].

ينبغي أن أؤكد أنني لا أتحدث هنا عن المرض العصابي، بل أتحدث عن بعدٍ يتباين على مقياسه أشخاص عاديون. فالنواة المركزية للعصابية هي الحساسية إزاء الإشارات السلبية في البيئة المحيطة. وهناك أساس عصابي واضح لهذه الحساسية: ترتبط العصابية بفرط حساسية الفص اللوزي amygdala[3]*، وهي بنية تنبه الكائنات العضوية إلى وجود تهديد. فأولئك الذين يحرزون درجات عالية على مقياس العصابية؛ يكتشفون ويتذكرون ويسترجعون التهديدات والأخطار والإهانات التي لا يراها

---

(1) انظر: *Moskowitz and Coté (1995)*.

(2) *Steel, Schmidt, and Shultz (2008)*.

(3) تعرف أيضًا باسم الجسم اللوزي *Corpus Amygdaloideum*، وهي جزء من الدماغ تقع داخل الفص الصدغي من المخ. وهي تشارك وظيفيًا في إدراك وتقييم العواطف والمدارك الحسية والاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق، كما أنها تراقب باستمرار ورود أي إشارات خطر من حواس الإنسان، ومن ثم تعدّ نظام إنذار واستشعار للمتعة. للمزيد انظر: المعجم الطبي الموحد، نسخة إلكترونية عبر هذه الوصلة: *https://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala* [المترجمة].

الشخص الأكثر استقرارًا[1]. وبحكم طبيعتهم من توخي الحذر طوال الوقت من أي تهديد محتمل، حقيقي أو متخيل، يعاني العصابيون مستويات عالية من التوتر المزمن، يمكن أن يتحدى الجهاز المناعي ويشكل خطورة الإصابة بأمراض جسدية[2]. كما أنهم يواجهون تزايدًا في اضطرابات النوم وتكرار زيارة الأطباء، ويعانون عمومًا من تزايد المشكلات الصحية. وعلى الرغم من أهمية تيقظنا جميعًا لعلامات التهديد أو الخطر في بيئاتنا، فإن العصابيين يعانون من هذا التيقظ بحساسية مفرطة. ومن ثم فإن من يحرزون درجات عالية على مقياس العصابية، أكثر عرضة للقلق والاكتئاب ولوم الذات والهشاشة العاطفية. وعلى النقيض، بالطبع، نجد على الطرف الآخر من المقياس -الأفـراد «المستقرين»- أكثر قوة وأقل عرضة لتقلبات الحياة اليومية.

قد تلعب العصابية أيضًا دورًا مهمًا فيما يتعلق بالأبعاد الأخرى للشخصية. ويمكن التفكير فيها بوصفها مكبرًا للميول والنزعات الأخرى. على سبيل المثال نجد أصحاب الضمير اليقظ، الذين لديهم درجة عالية من العصاب أكثر تفانيًا مقارنة بمن أقل عصابية، وقد يكونون عرضة لسلوكيات الوسواس القهري[3]. أما من يعانون من عدم القبول والعصابية الشديدة فهم معرضون لخطر أن يكونوا عدوانيين بشكل خطير.

المشكلات الشائعة التي يعانيها أولئك المتّسمون بشخصية عصابية، تدعو إلى التشاؤم بشأن نوعية حياتهم ورفاههم. في المقابل يبدو لدى الأفراد المستقرين طريق واضح نحو الرفاه والحياة المزدهرة. لكننا مجددًا، قد نفكر فيما إذا كانت هناك تكاليف وفوائد على طرفي هذا المقياس.

من المثير للاهتمام التكهن بالخلفية التطورية للعصابية[4]. ما هي ضغوط الاختـيـار الـتي أدت إلى وجـود أفـراد عصابيين أصـلًا؟ أعتقد أن حساسيتهم سبب محوري. وعلى الرغم مما قد تسببه الحساسية من ضعف ووهن، فإن لها وظيفة تكيفية حيوية منذ بدايات التطور البشري. ظهر تنوع الشخصية الإنسانية خلال العصر الجليدي، البليستوسيني

(1) للحصول على تحليل مفصل للأبحاث الحديثة حول النواقل العصابية انظر: *Widiger (2009).*

(2) توجد أدلة في دراسة طولية كبيرة على التأثير طويل الأجل للعصابية على الصحة البدنية. انظر: *Charles, Gatz, Kato, and Pedersen 2008.*

(3) قدّم صمويل ويدجر *Samuels and Widiger (2011)* أيضًا أدلة على أن الوسواس القهري هو صيغة متطرفة من السمة «الطبيعية» للضمير. أظن أن العصابية تزيد درجة الوسواس.

(4) انظر على سبيل المثال: *Buss 1991* و *Nettle 2006* حول التطور والأهمية التكيفية لطيف كامل من أبعاد الشخصية.

Pleistocene، عندما كان أسلافنا يصطادون ويجتمعون ويعيشون في مجموعات مكونة من حوالي ثلاثين فردًا. كانت الظروف صعبة؛ لذا لعب وجود أفراد ذوي حساسية خاصة إزاء التهديد دورًا مهمًا. فإلى جانب تنبيه أعضاء مجموعتهم إلى أي خطر محتمل، كان الأفراد العصابيون أكثر عرضة للكشف عن الحيوانات المفترسة وتجنبها. بينما كان أصدقاؤهم الأكثر سعادة واستقرارًا أكثر عرضة لأن يصبحوا فريسة معرضة للخطر. وعلى الرغم من أن طبيعة التهديد مختلفة الآن عن ذاك الوقت، فإنها لا تزال منتشرة، وقد تستمر حساسية الجهاز العصبي في ممارسة تأثير وقائي.

الانفتاح على التجربة: المرونة مقابل المقاومة

تشير سمة الانفتاح، مقابل الانغلاق، على التجارب إلى الميل لتقبل الأفكار والتفاعلات والبيئات الجديدة، كما ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالإبداع. وقد وُجد أن من يحرزون درجات عالية في الانفتاح لديهم اهتمامات فنية وثقافية، ويفضلون الأذواق والروائح الغريبة، ولديهم طريقة أكثر تعقيدًا في تفسير العالم. في المقابل نجد أولئك الذين يحرزون نقاطًا أقل على هذا المقياس أكثر مقاومة لمحاولة تجربة أشياء جديدة، ويشعرون بالراحة في الروتين، ولا يجدون إغراء في الأشياء الغريبة، ومن ثم يفضلون عدم التجريب. ينطبق الانفتاح أيضًا على تجربة المشاعر. مثل الأفراد العصابيين، من المرجح أن يعبر الأفراد المنفتحون عن مشاعرهم السلبية المتعلقة بالقلق أو الاكتئاب أو العدوانية أكثر من الأفراد المنغلقين. لكن على النقيض من أقرانهم العصابيين، هم أيضًا أكثر عرضة لتجربة مشاعر إيجابية مثل البهجة والدهشة والفرح[1].

أحد الأمثلة المهمة للغاية عن الانفعالات الإيجابية هو المرور بتجربة القشعريرة الجمالية aesthetic chills، وهو أمر له صلة فريدة وقوية بالانفتاح على التجربة. هل ينتابك كثيرًا الشعور بأن شعر ظهرك يقف (حتى لو كان جلد ظهرك أملس نسبيًا) استجابة لسماع مقطوعة موسيقية معينة أو عرض عمل فني معين؟ نحن ندعو تلك انتصابات القشعريرة (حرفيًا «وقوف الشعر»)، وإذا كنت تتعرض لهذا بشكل متكرر، فهناك فرصة كبيرة أن تحرز درجات عالية في سمة الانفتاح على التجربة[2]. يجب

(1) للحصول على تحليل تفصيلي للانفتاح على التجربة، انظر: *McCrae and Sutin 2009*.

(2) كان ماكراي *McCrae (2007)* أول من كتب عن الصلة بين القشعريرة الجمالية والانفتاح على التجربة.

أن أعترف أنني أشعر بمثل هذه القشعريرة، خصوصًا عندما يتعلق الأمر بالموسيقى. ونظرًا لأن الأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية وراثية، فقد كنت منبهرًا باكتشاف أن ابنتي، هيلاري Hilary، تشاركني على مر السنين، لا استساغة أنواع معينة من الموسيقى فحسب، بل حتى مقاطع في مقطوعة معينة. وفي أحيان كثيرة نرسل لبعضنا البعض مقاطع موسيقية ونتوقع متى قد نحصل على رعشة جمالية. في يوم ربيعي أحضرت هيلاري اسطوانة تحتوي على مقطع موسيقي، كانت على يقين أنه سيجعلني أقشعر. في الوقت نفسه وبينما كانت المقطوعة تتردد في أجواء الغرفة بصداها المثير، دخلت حفيدتي، وحدث أنها ارتجفت وقالت: «الجو هنا بارد حقًا». لم يكن الجو باردًا، كانت درجة الحرارة 70 فهرنهايت. كنت مقتنعًا بأنها عاشت قشعريرة جمالية. عندما رأيت مع هيل ما كان يحدث، شعر كلانا بالقشعريرة مرة أخرى -لقد شعرنا بقشعريرة من تجربة القشعريرة.

فيما يتعلق بالرفاه، نجد لدى الانفتاحيين مجموعة روابط مختلفة مع العناصر الخمسة الكبرى الأخرى التي درسناها حتى الآن. فكما ذكرنا سالفًا، يرتبط الانفتاح على التجربة بكل من المشاعر الإيجابية والسلبية؛ لذلك قد يكون لدى الأفراد المنفتحين إحساس متميز بالرفاه. سنناقش العلاقة بين الانفتاح والإنجاز الإبداعي بالتفصيل في الفصل السابع، لكن في الوقت الحالي يمكن القول ببساطة إن الميل للانفتاح مرتبط على الأرجح بالنجاح في المساعي والمناصب التي تشجع الإنجاز المبتكر.

الانبساطية: الإثارة والتأثير

أريد أن أقضي مزيدًا من الوقت في البعد الخامس الكبير للانبساط-الانطواء؛ لعدة أسباب. لأنه، إلى جانب العصاب، يعدّ من أكثر الأبعاد الرئيسة للشخصية التي تعرضت للدراسة، وأحد أهم الأبعاد لفهم الرفاه النفسي. كان هناك الكثير من الضجيج في الآونة الأخيرة حول أبعاد الانطواء- الانبساط؛ يرجع ذلك في جزء كبير منه إلى نشر كتاب «الهدوء: قوة الانطوائيين في عالم لا يتوقف عن الكلام» Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking لسوزان كين (Susan Cain [1]). وتتمثل حجتها المركزية في أنه في الولايات المتحدة

(1) ترى كين أن الانطوائيين يلعبون الدور نفسه الخاضع في المجتمع الأمريكي كما فعلت المرأة في بداية الحركة النسائية الحديثة، وأن شعبية تصويرها المفعم بالحيوية لقوة الانطوائيين خلقت «ثورة هادئة». انظر: (Cain 2012).

على وجه الخصوص، يوجد نموذج انبساطي يخلق تحيزات منهجية، بداية من فصول رياض الأطفال حتى قاعات مجالس إدارات الشركات، ضد أنماط السلوك الانطوائية. ضرب الكتاب وترًا حساسًا وسط القراء، ومن المهم أن نفهم بعض الصفات التي تميز الشخصيات الانبساطية عن الانطوائية. مثل بقية الأبعاد الخمسة الكبرى الأخرى، من المعروف أن الانبساط سمة وراثية بدرجة عالية نسبيًا. يفترض أحد النماذج البيولوجية لهذا البعد أن الاختلافات في الانبساط تعكس الاختلافات في مستوى الإثارة لبعض مناطق القشرة المخية في الدماغ: الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من الانبساط لديهم مستويات منخفضة من الإثارة، في حين أن الانطوائيين لديهم مستويات أعلى من الإثارة[1]. ونظرًا إلى أن الأداء الفعال في المهام اليومية يتطلب مستوى معتدلًا من الإثارة، يسعى الانبساطيون عادة إلى زيادة مستويات الإثارة لديهم، بينما يحاول الانطوائيون خفض مستوياتهم.

في التفاعلات اليومية، قد يتجنب الانطوائيون المواقف المليئة بالمنبهات الخارجية؛ ربما لأنهم يدركون، بصمت، أنهم يحاولون على مضض التوافق في مثل هذه البيئات. وعند ملاحظة قيامهم بذلك، قد يُساء فهمهم على أنهم غير اجتماعيين. أما الانبساطيون، فعلى العكس من ذلك، يسعون إلى السياقات المثيرة بالتحديد لأنهم تعلموا أنهم يؤدوا أداءً أفضل عند الانخراط في جدل التغيرات الحيوية، والمحتدمة أيضًا. في تجربتي، تظهر هذه الاختلافات غالبًا في سلوك الأشخاص وراء عجلة القيادة في سياراتهم، الذي من السهل تحديده. تخيل سيارة بها شخص انطوائي وشخص انبساطي يقود على طول الطريق السريع. عادة يكون الشخص الذي يقود السيارة هو الانبساطي، حتى لو كانت السيارة ملكًا للانطوائي. الانبساطي يقود بمثل هذه الطريقة ليزيد الإثارة؛ فهم يقودون بسرعة، غالبًا بسرعة كبيرة جدًا، وأكثر عرضة للحوادث (ومخالفات المرور)[2]. كما أعتقد أنهم يستخدمون هواتفهم المحمولة أثناء القيادة، رغم أن القوانين المحلية تمنع ذلك، وربما عدة هواتف في وقت واحد، من أجل البقاء متيقظين ومنتبهين، هذا فيما يتطلع الراكب الانطوائي إلى الأمام متجهمًا، آملًا أن يصل إلى وجهته سليمًا. كلاهما يمكنه القيام

(1) طور أيزنك (*Eysenck 1967*) نموذج الإثارة في القشرة المخية الحديثة في الانبساطية. يمكن العثور على مراجعة موثوقة مؤخرًا للأبحاث حول الانبساطية في (*Wilt and Revelle 2009*).

(2) انظر: *Loo (1979)*.

بذلك دون عقاب إلى حد ما، إنها ليست لعبة محصلتها صفر. اللعبة التي محصلتها صفر، والتي يستلزم فوزي بها أن تخسر أنت، والعكس صحيح، هي التفاوض على الراديو في السيارة. يميل الانبساطيون إلى رفع صوت الراديو إلى حوالي 110 ديسيبل، وهو ما يقترب من عتبة الألم، على الأقل بالنسبة لآذان الانطوائيين. والألم هو الكلمة الفعالة. الانطوائيون لديهم في الواقع حساسية أكبر للآلام مقارنةً بالانبساطيين، خاصة إذا كانوا أيضًا عصابيين[1]. عندما كنت أعمل مدرب أطفال (دون المستوى) في كرة القدم، أردت أن أطلب من أولياء الأمور تخفيف انتقادهم لأطفالهم الانطوائيين إذا اشتكوا من ركلة طائشة من لاعب منافس. ولطالما اعتقدت أن الأطفال الانبساطيين في المقابل يستمتعون بالعرقلة والضرب من المنافسين من وقت لآخر -يبدو أن هذا لا يزعجهم.

إلى جانب زيادة أو تقليل مستوى المنبهات الخارجية أو البيئة، يمكنك أيضًا تحقيق المستوى الأمثل من الإثارة عن طريق تناول المشروبات ذات التأثير المباشر على إثارة القشرة المخية[2]. فللكحول، على الأقل في البداية، تأثير على تقليل الإثارة. وبعد بضعة كؤوس من النبيذ، من المرجح أن ينخفض مستوى الإثارة لدى الانبساطيين إلى ما دون المستوى المعتدل، بينما قد يبدو أصدقاؤهم الانطوائيون، القريبون من الإثارة المعتدلة، مرحين على نحو غير متوقع. للقهوة، كونها منشطًا، تأثير معاكس. فبعد تناول حوالي فنجانين من القهوة، يستطيع الانبساطيون تنفيذ المهام بشكل أكثر كفاءة، بينما يكون أداء الانطوائيين أقل كفاءة. ويظهر هذا القصور بوضوح إذا كانت المهمة المطلوبة منهم **كمّية** ***quantitative***، خاصة إذا كانت تحت ضغط الوقت. بالنسبة للانطوائي، قد يمثل تناول فنجانين من القهوة بشكل بريء قبل اجتماع ما تحديًا، لا سيما إذا كان الغرض من الاجتماع هو مناقشة سريعة لتخطيط الميزانية أو تحليل البيانات أو أي من المخاوف الكمية الشبيهة. في الاجتماع نفسه، من المرجح أن يستفيد زميله الانبساطي من جرعة الكافيين المنشطة التي تخلق، في نظر الانطوائيين، وَهْمَ الكفاءة.

علينا أن نتذكر أن هذا البعد من الأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية، على عكس تصنيف مؤشر مايرز-بريغز لأنماط الشخصية MBTI (الشيء-ونقيضه)، يقاس بتدرج مستمر، ويحصل معظم الأفراد فيه على درجات

(1) انظر: (*Lynn* و *Eysenck 1961*)، وللمزيد من النتائج الملتبسة يمكن النظر في (*Barnes 1975*).
(2) انظر: *Revelle* و *Humphreys* و *Simon* و *Gilliland 1980* و *Wilt and Revelle 2009*.

متوسطة المستوى. نسميهم في أحيان كثيرة «متوازني المزاج أو المتكافئين ambiverts»، هنيئًا لك إن كنت واحدًا منهم. ومن حيث مستوى الإثارة، يقع متكافئو المزاج في مستوى متوسط بين الانطوائية والانبساطية. هناك أيضًا بعض الأبحاث الحديثة التي تُظهر «ميزة التكافؤ». إذ وجد عالم النفس التنظيمي آدم غرانت Adam Grant دليلًا على أنه -على عكس الافتراض الشائع بأن الانبساطيين هم أفضل الأشخاص في مجالات المبيعات- فإن الأشخاص المتكافئين يحققون نتائج أفضل من الانطوائيين والانبساطيين[1]. أظن أن الأبحاث المستقبلية ستكشف عن هذه الميزة في مجالات أخرى أيضًا. وأعتقد أنني مدين للمتكافئين بالتلميح إلى نوع المشروبات التي ينبغي أن يشربوها للحفاظ على ميلهم لأن يكونوا في المستوى الأمثل من الإثارة السحائية: أعتقد أنها القهوة الأيرلندية، أو الماء.

الاختلافات في الانبساط أيضًا تلعب دورًا في الإنجاز الفكري[2]. فالانطوائيون عمومًا، ربما باستثناء المرحلة الابتدائية، يحصلون على درجات أعلى في المدرسة، لذلك عندما يلتحقون بالجامعة يحصلون على أعلى معدلات تخرج مع مرتبة الشرف. لماذا؟ هل يمكن ببساطة أن يكون الانبساطيون أقل ذكاءً؟ يشير البحث إلى أن الأمر ليس كذلك؛ لا توجد فروق موثوقة في معدلات الذكاء بين الذين سجلوا درجات عالية ومنخفضة في الانبساط. وأعتقد أن بيئة التعلم أمر بالغ الأهمية؛ الانبساطيون يتعلمون بشكل أفضل في البيئات المليئة بالمنبهات والجاذبة للمشاركة. قد لا تتمكن المدارس التقليدية من توفير مثل هذه البيئة. وتماشيًا مع فكرة أن المشاركة أمر أساسي للانبساطيين؛ فإن تفوق الانطوائيين في التحصيل يختفي عندما ننظر في الدروس العملية. أضف إلى ذلك الاستثناء الذي يحدث للانبساطيين في الصف الابتدائي، عندما يعودون بتقرير درجات أفضل. ماذا عن رياض الأطفال؟ على الرغم من أنه مغرٍ، فإنه ليس من الحكمة التنبؤ بالتحصيل الدراسي لأطفالنا في المستقبل بناءً على أدائهم في رياض الأطفال. قد يبلغ أطفالنا الانبساطيين القمة أيضًا في تلك المرحلة!

هناك مجالان آخران من الإنجازات الفكرية التي توجد فيها اختلافات ملحوظة بين الأعلى والأدنى انبساطًا. لدى الانبساطيين ذكريات أفضل مما لدى الانطوائيين، لكن هذا فقط في الذاكرة قصيرة المدى. الانطوائيون يقومون

(1) انظر: *Grant 2013*.

(2) يعتمد الجزء الأكبر من القسم التالي على المراجعة الشاملة للانبساطية التي أجراها *Wilson (1978)*.

بعمل أفضل في مهام الذاكرة طويلة المدى[1]. كذلك عند الانخراط في مهمة ما، يمكننا اعتماد استراتيجيتين مختلفتين تنطويان على مفاضلة نوعية-كمية: يمكننا أن نفعل الأشياء بسرعة ونرتكب بعض الأخطاء، أو يمكننا القيام بالأشياء ببطء وننجزها جيدًا. من المرجح أن ينحاز الانبساطيون إلى الكمي، بينما ينحاز الانطوائيون إلى الكيفي أو النوعي. يمكن أن تؤدي هذه الاختلافات الفكرية والمعرفية إلى نشوب صراعات أو على الأقل استياء متبادل بين الزملاء، خاصة في أثناء العمل على مشروعات مشتركة. يرى الانطوائيون، الذين يفضلون النهج المتأني والدقيق في تأدية المهام، زملاءهم الانبساطيين كأنهم «حادث، انفجار، لكمة» ويريدون كبح جماحهم. كذلك من الوارد أن ينزعج الانبساطيون من أسلوب زملائهم الانطوائيين؛ فهم يريدون منهم الإسراع وإنجاز الأمور حتى لو كانت هناك بعض الأخطاء الصغيرة. عندما يتم وضع مثل هؤلاء الأفراد معًا، يمكن أن يترتب على ذلك نوبات طويلة من الغضب.

إذا نظرنا للتفاعلات الاجتماعية، يمكننا بسهولة تحديد الفرق بين الأساليب الانطوائية والانبساطية. إذ إن أساليب تفاعلهم غير اللفظي تختلف بشكل حاد. يقف الانبساطيون على نحو أقرب، ويتحدثون بصوت أعلى. ويميلون إلى اللمس واللكز، والعناق أيضًا. أما الانطوائيون فهم أقل انفعالًا، وأكثر هدوءًا، وبالتأكيد أقل عناقًا. نتيجة لهذه الاختلافات، قد يبدو التفاعل بين الانبساطيين والانطوائيين وكأنه رقصة غريبة إلى حد ما؛ سلسلة من الطعنات المتبادلة، والتراجعات، والنكزات، والنفور.

لدى كل منهما أيضًا أساليب لفظية متناقضة. حيث يستخدم الانبساطيون لغة مباشرة وبسيطة وملموسة. أما الانطوائيون فيميلون إلى صياغة رسائل شفوية غير مباشرة، أكثر تعقيدًا حسب ما يمليه الظرف، وبكلمات مراوغة حمّالة أوجه (مثل: تقريبًا، في بعض الأحيان، أو على ما يبدو). مثل هذه الاختلافات يمكن أن تخلق كل أنواع المشاحنات بين الأصدقاء ذوي النوايا الحسنة، وكذلك بين أفراد الأسرة، مع كثير من نظرات الاستياء والجز على الأسنان. إليكم أحد الأمثلة؛ كان لديّ عقد استشاري مع زميل يختلف عني، مثل أي شخصين مختلفين، كان اسمه توم Tom، طوله ستة أقدام، في حين أنني لا أميل كثيرًا لطوال القامة. هو انبساطي وأنا انطوائي. قام العميل بترتيب انضمام رجل من القسم المالي،

(1) للحصول على وصف حديث وقيم للصلة بين الكافيين والانبساطية والذاكرة، انظر: *Smith 2013*.

ولنسمِّه مايكل Michael (لأن هذا كان اسمه)، إلى فريق المشروع لمدة شهر واحد، كاد أن يقضي على المشروع بشخصيته وأسلوبه. عندما أصبح من الواضح أن هناك خطأ ما، سألنا العميل، توم وأنا، عن رأينا في مايكل. أجاب توم بالطريقة الانبساطية الكلاسيكية (التي ستتضح بعد لحظة). عندما سُئلت عن رأيي فيه توقفت مؤقتًا ثم قلت شيئًا مثل: «حسنًا، يميل مايكل، في بعض الأحيان، إلى التصرف بطريقة قد يراها البعض منا، ربما، أكثر صرامة مما هو مطلوب عادة». قلب توم عينيه لأعلى وقال: «برايان، هذا ما قلته: إنه أحمق». هنا ما فعلته بصفتي انطوائيًا، أن أشرت بلطف إلى بعض الميول إلى الحماقة في شخصية مايكل، وشخصية توم أيضًا -في هذا الشأن- لكنني لن أنطق بكلمة مندفعة. نحن الانطوائيين نميل إلى الحذر في تعليقاتنا، بطرق من شأنها أن تحمينا من التفنيد في نهاية المطاف. نحن نميل لأن نكون غير مباشرين. الانبساطيون في الواقع لا يقومون بفعل غير مباشر. البعد الانبساطي-الانطوائي يساعدنا أيضًا على فهم الدافع والطرق التي نقوم من خلالها بفحص بيئاتنا فحصًا دقيقًا. تمامًا مثلما يشعر العصابيون بحساسية تجاه إشارات العقاب، فإن الانبساطيين حساسون للغاية من الإشارات الدالة على الثواب وفرص حدوثه. فهم عندما ينظرون إلى بيئاتهم يرون الاحتمالات الإيجابية من حولهم. بينما لا تحفز إشارة الثواب الانطوائيين كثيرًا، لا سيما إن كانوا عصابيين أيضًا، فهم في الواقع، شديدو الحساسية تجاه إشارات العقاب. يمكن أن يرى الانبساطيون والانطوائيون أحداثًا متطابقة فعليًا، ويفسروها بطرق مختلفة جذريًا.

المثال المفضل عن ذلك أخبرني به طبيب أطفال كان يقدم نصائح للأمهات الشابات عن الحساسية من أطعمة معينة إلى جانب الحساسية لأمور مختلفة. تحدثت اثنتان من الأمهات خلال الأسبوع نفسه حول وجبات أطفالهما البالغين من العمر ثمانية عشر شهرًا. وقد ذكرت كل منهما بعض السمات المميزة لتفضيلات طفليهما؛ والأمر المثير للدهشة أنهما أخبرتاه عن تفضيل كلا الطفلين للكاتشب إلى حد كبير. أثناء الاستشارة، أعربت الأم الأولى عن قلقها إزاء مشكلة عدم قدرة الطفل على تناول أي شيء دون الكاتشب. بدت قلقة من أن يكون هذا علامة على بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، وربما مرحلة مبكرة من مرض هاينز[1] Heinz؛ مما يتطلب توجيهات بشأن كيفية التعامل معه. في اليوم التالي التقى بالأم الأخرى وسألها: هل يعاني

(1) يشبه الحصبة لكثرة العلامات الحمراء على الجسم. [المترجمة]

طفلك أي مشاكل في الأكل؟ فأجابت: «لا، لا أظن». «لا؟» «لا بلا أدنى شك، فقط أعط الطفل بعض الكاتشب وسوف يأكل أي شيء!».

من الواضح تمامًا عند هذه النقطة أنه يتم إعداد الانبساطيين لحياة سعيدة. إذا نظرنا إلى مقاييس المشاعر الإيجابية، والرضا عن الحياة، ونوعية الحياة المتصورة، والنجاح في المجالات التي تولي أهمية كبرى للمشاركة الاجتماعية؛ سنجد أن الانبساطيين، مع تساوي جميع الأشياء الأخرى، يبدون مزدهرين. حتى عندما يتعلق الأمر بالسلوك الجنسي، يبدو أن الانبساطيين لديهم الأفضلية. ففي دراسة عن معدل تكرار الجماع في الشهر، كان معدل الذكور الانطوائيين 3.0 مرات، والذكور الانبساطيين 5.5 مرة، والنساء الانطوائيات 3.1. أما بالنسبة لمعدل السيدات الانبساطيات، باعتباري ذكرًا انطوائيًا، فأعتقد أنهن بطلات: 7.5.[1] فهن لا يتعاملن مع جميع الذكور الانبساطيين فحسب، بل يلتقطن أيضًا بعض الانطوائيين! لكن لتهدئة أي مخاوف قد تثير قلق القراء الذكور (أو شريكاتهم) بشأن النتائج، عليكم أن تتذكروا المناقشة السابقة حول المفاضلة بين الكم والكيف.

إذن ما الذي نستفيده الآن من النقاش الذي أثاره كتاب سوزان كين حول ما إذا كان الانطوائيون قد تعرضوا للتمييز المنهجي في الثقافة الأمريكية والبلدان الغربية الحديثة الأخرى إلى حد ما؟ في بعض النواحي، يلقى الانطوائيون معاملة سيئة حقًا. وكما تصف كين بتفاصيل مقنعة، فقد تم تصميم العديد من الفصول الدراسية للأنشطة الجماعية التي تعمل، كما رأينا، ضد مصلحة الانطوائيين. تُولي العديد من المدارس الاحترافية في إدارة الأعمال والمجالات ذات الصلة أهمية بالغة لأسلوب التفاعل الانبساطي: سريع ومكثف، وأيضًا، صاخب. كنتيجة لمجموعة متنوعة من هذه الضغوط ضد الانطوائيين، هل تم خداعهم باحتمالات حياة سعيدة تشبه حياة أصدقائهم وزملائهم الانبساطيين؟ أعتقد إجمالًا أن استنتاجات كين مقنعة ومثيرة، وتدعو إلى تحوّل في الوعي من شأنه أن يمكّن الانطوائيين تمامًا مثل تمكين النساء قبل بضعة عقود. ومع ذلك فإن إحدى المسائل التي كان يسعى هذا الفصل لتوضيحها هي أنه على الرغم من أن (الانبساط- الانطواء) هو أحد الأبعاد المهمة على نحو استثنائي في السمات الشخصية، فإنه واحد من خمس سمات رئيسة حدّدها الباحثون

---

(1) انظر: *McAdams 2009*.

في الشخصية. تأمل اثنين من الانبساطيين الذين يختلفون في بعض هذه الأبعاد الأربعة أو كلها. انبساطي منفتح، مقبول، ومستقر، هو مخلوق مختلف تمامًا عن كائن منغلق، غير مقبول، وعصابي. باختصار، الحديث عن سياسة الشخصية يحتاج إلى النظر في سمات تتجاوز الانبساط.

يمكنني الآن أن أسمح لك بالدخول إلى ديناميات التعامل مع شخص نموذجي وممثل للانبساطيين حسب زعمه، مثلما فعلت ديب Deb قبل أن أقوم بتقديم عرضي. رغم سنوات الخبرة لديّ في التحدث إلى مجموعات كبيرة، كشخص انطوائي، فإنني عادة ما أحتاج إلى خفض مستوى الإثارة لديّ قبل تقديم العرض، عادةً من خلال المشي أو مراجعة ملاحظاتي بهدوء في غرفة خارج قاعة المحاضرات الرئيسة. وبمجرد أن قفزت ديب الضخمة على خشبة المسرح قبل أن أبدأ بـ«ثلاث دقائق»، بدأ مستوى الإثارة السحائية لديّ في الارتفاع. لقد كانت أيضًا فظة بطريقة يراها معظم الانبساطيين مبهجة للغاية، لكن بالنسبة لي فقد كان ذلك وقتها فظاظة غير مبررة وغطرسة. أنا انطوائي يقظ الضمير -لا أرفع الصوت في أثناء العرض! بحيث يسبب أيضًا موجة من الإثارة السحائية. ومن الواضح أنها كانت من محبي مايرز-بريجز، وأنا أعارض بحزم وضع الناس في خانات التصنيف الضيقة بوصفهم انطوائيين أو انبساطيين، أو ضمن مجموعة سمات متيبّسة مثل الجص، على حد تعبير وليم جيمس. فأنا مقتنع أن لدينا القدرة على تكييف شخصياتنا مع متطلبات العصر، وشحذ أنفسنا بطرق تعزز الأمور التي نهتم بها. أعتقد أن وليم جيمس أصاب في 50 بالمئة فقط. أعتقد أننا بشر نصف متيبّسين بالأساس. أظن أن ديب قد تختلف معي. لكن لم يكن لدي الحق في ذلك. فعندما استقر الجمهور على مقاعدهم وكنت أنا وديب ننتهي من إعدادات نظام العرض، استدارت وقالت بهدوء: «لقد أخفتك، أليس كذلك؟»، ثم في نوع من الهمس الذي لا يخلو من تآمر قالت لي إنها كانت طالبة في إحدى الدفعات التي درّست لها قبل سنوات عديدة، وإنها كانت تستمتع كثيرًا بمحاضراتي. وبينما كانت تستدير بعيدًا للنزول عن المسرح، رأيت بوضوح، أربعة حروف (ISTP) (الانطوائية، الحساسية، التفكير، الإدراك) مكتوبة على ظهر قميصها باللون الأزرق الناعم. تمامًا على عكس ما كان مكتوبًا في الأمام. كانت تعرف ما كنت سأقوله في العرض التقديمي. وكنت على وشك إقناع الجمهور، كما آمل أن أقنعكم، بأن سمات الشخصية هي محددات مستقرة، ولها تبعات على صحتنا وسعادتنا وإنجازاتنا. لكنني حينئذ كنت سأقلب الطاولات عليهم وأسمح

لهم بالاطلاع على السر، الذي سأسمح لك بالاطلاع عليه في الفصل التالي.

ترى كيف سيكون لدرجاتك على الأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية عواقب على رفاهك وإنجازاتك في الحياة؟ سماتك الشخصية لها قاعدة وراثية تستقر نسبيًا مع مرور الوقت. لكن هل يعني هذا أن السمات المتأصلة في طبيعتنا تقيّد درجات الحرية في تشكيل حياتك، وأن محاولة التغيير غير مجدية؟ دعنا نرى!

الفصل الثالث

السمات الحرة للشخصية: التصرف خارج الطابع والشخصية

«هنالك أوقات لا أشبه فيها نفسي لدرجة أنني قد أكون شخصًا آخر ذا طبيعة معاكسة تمامًا».

- جان جاك روسو، الاعترافات 1782
JEAN-JACQUES ROUSSEAU, Confessions, 1782

قد عرفتُ الأعين سلفًا، عرفت؟ها كلها...

الأعين التي تثبتك في عبارة مُحكمة،

وعندما أُحكم، ممددًا على دبوس،

عندما أُثبت، متلويًا على الجدار،

كيف لي أن أبدأ

بصق أعقاب أيامي وطرقاتي؟

وكيف لي أن أجرؤ؟[1]

- أغنية حب لـ ج. ألفرد بروفروك، ت. س. إليوت
T. S. ELIOT, «The Love Song of J. Alfred Prufrock», 1920

إذن كل ما حاولتُ أن أفعله حتى الآن هو أن أقنعك أنك أيضًا عالِم تفسّر عالَمك بفاعلية؛ مستعينًا بما يخصك من مجموعة نظريات وبنى.

(1) نعم تبدو العبارات الواردة في هذا المقطع غريبة، لا سيما أنها مقتطفة من منتصف القصيدة مما يصعب على القارئ استساغة الألفاظ والفكرة وراءها؛ لذا نقترح الاطلاع على كامل القصيدة التي تبدأ أبياتها بـ«لنمض إذن، أنت وأنا»، وتنتهي بـ«حتى توقظنا الأصوات البشرية ونغرق». انظر القصيدة ترجمة أنس طريف الحوراني، وهي الترجمة الشائعة في الدوائر المتاحة، نسخة إلكترونية على موقع الأنطولوجيا اللانهائية، عبر هذه الوصلة: blog-post.html/02/http://infinite-anthology.blogspot.com/2014 [المترجمة].

بنى تمنحك فكرة ثابتة عن نفسك، بينما تتنقل وتمر بتجارب ومواقف وعلاقات جديدة وتكشّفات عن الذات. يمكن لهذه البنى أن تكون قيد المراجعة الفعالة؛ مما يمنحك درجة أكبر أو أقل من الحرية للتكيّف مع تحدّيات جديدة. وقد تعرّفنا في الفصل السابق على أحد المعالم المألوفة في علم النفس، وهو مفهوم السمات المستقرة. ومن ثم سننتقل إلى منظورٍ يتحدى هذا الموقف، مستكشفين جوانب السمات الحرة الأكثر قابلية للتغيير.

ذوات متقلبة، وسمات أسطورية؟

عندما تقدمت إلى المنصة لإلقاء كلمة افتتاحية في ولاية أريزونا، حدثت «طقطقة» مألوفة. كانت مثل إشارة تحوّل من شخصيتي الانطوائية الطبيعية (بيولوجيًا)، إلى شيء مختلف تمامًا. إذ أعتقد أن أي جمهور لا يروق له مطلقًا أن يستمع في الساعة 8:35 صباحًا، إلى صوت منطقي ولطيف وتجريبي انطوائي، خاصة بعد ليلة طويلة من الشراب والصخب. فحتى الانطوائيون يريدون شيئًا ما لرفع مستويات الإثارة لديهم وجذبهم للمشاركة. لذا، بصفتك عضوًا في الجمهور، إذا سُئلت بعد دقائق قليلة من تقديم عرضي عن ماهية البروفيسور ليتل Little، فربما تقول إنه انبساطي متوهج. لكنني أعرف الحقيقة. أم تراني انبساطيًا دون أن أدري؟ لقد أثار الأستاذ سام جوسلينج Sam Gosling من جامعة تكساس University of Texas هذا السؤال بالتحديد في وصف زميل له.

> يحدث تعارض بين الذات والآخرين عندما يكون هناك بقعة عمياء؛ فلا تستطيع أن ترى نفسك كما هي حقًا. لكن هذا قد يكون أيضًا علامة على وجود بقعة شخصية -منطقة ترى فيها نفسك على نحو أكثر دقة من الآخرين. لنأخذ مثلًا بروفيسور برايان ليتل، الذي قدم دورة دراسية أسطورية في علم نفس الشخصية بجامعة هارفارد Harvard. لقد كان بليغًا ومتحدثًا، ومليئًا بالحماسة والطاقة، ووفقًا لأولئك الذين رأوه وهو يحاضر. مما لا يثير الدهشة أنه كان معروفًا على نطاق واسع بين طلابه بأنه انبساطي محتدّ. لكن ليتل يعترض على ذلك ويصر على أن كل هذه التصرفات ينفّذها خدمةً لهدفه في أن يكون مدرّسًا جيدًا. هل ينبغي أن نصدقه؟ أليس من الممكن، بعد كل

شيء، أن يكون الانبساط هو نقطته العمياء؟[1].

أنا؟ نقطة عمياء؟ ربما. لكن سام جوسلينج صديق ويعرفني جيدًا، وقد استطرد في مقالته ليشرح أن جوانب شخصيتي تساعد في توضيح السبب الذي يجعل الطلاب والجماهير يسيئون فهمي بسهولة. بالتأكيد أنا لست حالة نادرة في هذا الصدد؛ فهناك أوقات ينخرط فيها الكثير منا في سلوك يقود الآخرين إلى استنتاج سمات شخصية «ثابتة» أو مستقرة لشخصياتنا، على نحو غير صحيح. من الناحية الفنية، يشير علماء النفس إلى هذا السلوك باعتباره سلوكًا استعداديًا مضادًا. وأنا على علم بنظرية تفسر سبب وكيفية تصرّف الناس بهذه الطريقة، ولماذا لها عواقب هائلة على رفاهنا[2].

إليكم الحجة الأساسية: الشخصية الإنسانية لها واقع داخلي وخارجي. يتكون واقعنا الداخلي مما نعتزم القيام به -المشروعات الشخصية التي نتابعها في أوقات معينة. أما الواقع الخارجي فيتكون من الصور التي تُكوِّنها عن الآخرين، بوعي أو بغير وعي. في الصلة الرابطة بين هذين الواقعين، تُبنى شخصياتنا، وتتعرض للاختبار ثم إعادة البناء.

عندما نستكشف هذه الصلة الرابطة، يمكننا ملاحظة كل أنواع السلوكيات الغريبة. قد يقوم «العصابيون»، وهم يحاولون الظهور بمظهر مستقر، بـ«تسريب» نشاطهم العصابي، كما يحدث عندما يتصرف رجل لطيف حقًا في إحدى الحانات كأنه أحمق تمامًا لأنه تدارك أنه وجّه إهانة مؤلمة لصاحبته في الليلة السابقة. كما سيظهر المحاضر الانطوائي في جامعة هارفارد على أنه «انبساطي/مزيف» عند ضبطه على «وضع التشغيل». لكن بعد انتهاء المحاضرة، مثلما استطرد جوسلينج، يمكن العثور على هذا المحاضر نفسه مختبئًا في الحمام، لكي يخفض مستوى التحفيز لديه. ما الذي يحدث هنا؟ وما السبب في وجود عواقب مهمة لهذه الأمور على رفاهنا؟

في الفصل السابق، اكتشفنا كيف ترتبط الصفات الثابتة للشخصية بالسعادة والصحة والإنجازات، وهي أمور تتعلق بالرفاه. في هذا الصدد، من المنطقي أن نستنتج أن الاختلافات الفردية المستقرة في الشخصية حقيقية وتأتي في ترابط منطقي. لكن البعض منكم قد يكون متشككًا في هذا النهج لفهم الشخصية. ألا يعتمد الأمر كله على الموقف؟ هل يهم

(1) انظر: Gosling (2009).

(2) حول سلوك الاستعداد المضاد، انظر: Zelenski, Santoro, and Whelan (2012).

السياق؟ أليست فكرة الصفات الثابتة للشخصية أسطورة؟

الإجابة على كل ما سبق هي «نعم»، لكن الأمر يحتاج إلى مؤهلات قوية. فالواضح أننا أكثر عرضة لأن نكون انبساطيين في حفلة أكثر مما سنكون في جنازة، وكذلك ضميرنا أكثر يقظة عند دفع الضرائب مقارنة بحالنا عند تبادل الرسائل النصية مع أصدقائنا. ونظرية السمات في حقيقة الأمر لا تتعارض مع هذا. إذ إن متوسط مستوى التعبير عن سماتنا يختلف فعليًا من موقف لآخر. على الرغم من ذلك، فإن استقرار نسق الرتب **rank order** فيما يتعلق بالتعبير عن السمات -عند مقارنة نفسك مع غيرك من الأشخاص في سمة معينة- يظل ثابتًا على نحو مذهل[1]. ستقوم مُهرِجة الفصل في المدرسة الابتدائية بتقليل مقالبها المزعجة بعد ثلاثين عامًا، تمامًا كما سيخفّض معظم زملائها في الفصل مستوى الانبساط لديهم. لكن في اجتماع لم الشمل، لا تزال مهرجة أكثر رقيًا، تصنع مقالب أكثر نضجًا واعتدالًا، بالتأكيد، لكنها لا تزال في قمة الانبساطية. ورغم أن الجميع، حتى أنت، سوف يميل إلى الانبساطية في حفلة ما، لكن من المرجح أن يكون الانبساطي الحقيقي مرحًا ومنطلقًا على **نحو استثنائي**، وثرثارًا على نحو مفرط، وربما من منظور المنطوي، مزعجًا يتجاوز الحدود. قد يشارك الانطوائيون، نسبيًا، في انبساط منضبط، يكونون منطلقين نسبيًا ولكن غير مندفعين. ومع ذلك قد يحدث أن يرسل الشخص الأكثر انطوائية من الجميع، رسالة تفيد ببساطة أنه لن يتمكن من الاحتفال هذه الليلة -أو في أي ليلة في المستقبل المنظور.

قد يكون لديك الآن مخاوف مختلفة حول نظرية السمات. قد تفترض أن هناك بعض الميزات التي يمكن التنبؤ بها عن سمات شخص ما، وأن جوهر سلوكياته المختلفة قد يكون متسقًا مع فكرة الصفات الثابتة والمستمرة نسبيًا. قد تتساءل: أليس هناك أوقات يتصرف فيها الناس بطرق تتعارض تمامًا مع طبيعتهم الأساسية؟ ماذا نقول عن الانطوائي الذي لم يكن مجرد انبساطي معتدل في حفلة، بل تألق حقًا؟ أو ماذا عن الشخص غير المقبول مطلقًا الذي كان، خلال الأيام الخمسة لعيد الشكر، مستقرًا ولطيفًا لدرجة أن تتساءل أسرته ما المشكلة؟ دعونا ننظر عن كثب إلى هذين المثالين. ماركوس Markus هو الانطوائي المنبسط، وستيفاني Stephanie هي الناشرة الجذابة. كلاهما يحمل تشابهًا لافتًا لأشخاص

(1) يمكن الاطلاع على مراجعة متميزة لهذه الأدبيات في: Roberts and DelVecchio (2000).

عرفتهم منذ ثلاثة وعشرين عامًا تقريبًا[1].

ماركوس رجل معقّد. مشهور في مجال الموسيقى المستقلة في مونتريال؛ بأنه بهيج (صاحب مزاج bon vivant)، يبحث عن الإثارة، وانبساطي جامح. يعمل موسيقيًا ومتعهد حفلات على حد سواء، ويمكن الاعتماد عليه للترفيه وإضفاء البهجة. بمجرد أن يدخل من الباب يبدأ الضجيج. لكن هناك جانبًا آخر لماركوس. إذ يمكن رؤيته في كثير من الأحيان هاربًا من الأضواء، ساعيًا نحو العزلة، متقنفذًا على ذاته بعيدًا، يقرأ كتب الفلسفة الجادة، ويتصرف كأنه انطوائي أصيل bona fide أو يتمشى بمفرده في ليلة ثلجية في الأزقة الخلفية لمدينة مونتريال القديمة Old Town Montreal، بعد يوم عمل منهك، وشاق. من هو ماركوس حقًّا؟

ستيفاني امـرأة مخيفة. يصفها زملاؤها في صناعة النشر بمانهاتن Manhattan بأنها صارمة ولاذعـة ولا تقبل أي أخطاء. إنها تتفق مع كونها غير مقبولة، وتفتخر في الواقع بهذا الوصف عن نفسها. لكن أحيانًا ما تُرصد متلبسة بسلوك يبدو أنه يتناقض مع سمعتها -تصرفات تتّسم بالعطف ولحظات من الحنان، تبدو بعيدة تمامًا عن شخصيتها- مثل سلوكها في عيد الشكر. من هي ستيفاني الحقيقية؟

ثلاث طرق لأن تكون طبيعيًا

المصادر بيولوجية المنشأ:

يمكننا أن نتأمل سلوكنا اليومي بوصفه شكلًا من أشكال التعبير التي يقوم بتنشيطها ثلاثة مصادر تحفيزية مختلفة. **المصدر الأول** هو المصدر البيولوجي: جذوره وراثية، وتأثيره ينشأ من بنية المخ، وهي كذلك العمليات التي يدرسها دراسة وثيقة المجال الناشئ في علم أعصاب الشخصية[2]. تنشأ المحفزات البيولوجية من الميول والأمزجة التي جلبها ماركوس وصوفيا معهما إلى غرفة الولادة عند ولادتهما. مثل هذه الميزات الشخصية يمكن اكتشافها في جناح الأطفال حديثي الولادة. إذا قمت بعمل ضوضاء

(1) استندت في هذا الفصل، إلى الفصل الذي كتبته مع: Maryann Joseph (Little & Joseph, 2007) .

(2) انظر على سبيل المثال: DeYoung (2010).

صاخبة بالقرب من المواليد الجدد، فماذا سيفعلون؟ بعضهم سيلتفت نحو الضوضاء، والبعض الآخر سوف يلتفت بعيدًا. أولئك الذين ينجذبون إلى الضوضاء ينتهي بهم المطاف، في وقت لاحق من تطورهم، إلى أن يكونوا انبساطيين؛ بينما الذين يلتفتون بعيدًا فمن الغالب ينتهي بهم الأمر إلى أن يكونوا انطوائيين[1]. واحدة من أكثر الطرق إثارة للاهتمام لتقييم الانبساط بشكل غير رسمي، على المستوى البيولوجي، هي إجراء اختبار نقطة الليمون. هناك العديد من الاختلافات في الاختبار، وأستندُ هنا إلى إجراء توضيحي كنت أستخدمه كثيرًا مع طلابي في الجامعة[2]. فيما يلي المكونات التي ستحتاج إليها: قطارة، مسحة قطنية (عود صغير ملفوف على طرفيه قطن نستخدمه للأطفال ولا ينصح بإدخاله في الأذنين)، خيط، عصير الليمون المركز (عصير الليمون العادي لن يعمل بكفاءة)، ولسان متطوع على استعداد (مثلك). اربط الخيط في وسط المسحة القطنية بحيث تكون معلقة في وضع أفقي ثابت. ابلع ريقك أربع مرات، ثم ضع إحدى طرفي المسحة على اللسان وأطبق عليها لمدة عشرين ثانية. ثم ضع خمس قطرات من عصير الليمون المركز على اللسان. ابلع ريقك، ثم ضع الطرف الآخر من المسحة على الجزء نفسه من اللسان واحتفظ به لمدة عشرين ثانية. ثم ارفع المسحة القطنية بطرف الخيط. بالنسبة لبعض الناس، ستبقى المسحة أفقية. بالنسبة للآخرين سوف يرون المسحة مائلة عند طرف القطنة المبللة بعصير الليمون. هل يمكنك تخمين أيهما؟ بالنسبة للانبساطيين تظل المسحة أفقية نسبيًا، لكنها تميل بالنسبة للانطوائيين. والسبب هو أن الانطوائيين، الذين لديهم مستويات عالية نسبيًا من الإثارة المزمنة، يستجيبون بحيوية أكبر للمحفز القوي، مثل عصير الليمون؛ لذلك يصنعون المزيد من اللعاب. أما الانبساطيون، فلكونهم أقل استجابة لمستويات التحفيز العالية، يبقى فمهم جافًا نسبيًا من اللعاب. هناك أدلة على أنه بسبب هذا الاتجاه نحو انخفاض مستويات إفراز اللعاب، يعاني الانبساطيون في الحقيقة مستويات أعلى من تسوس الأسنان مقارنةً بالانطوائيين[3]. لقد قمت بهذا التمرين على نفسي عدة مرات، وفي كل مرة تميل مسحتي بعمق. أنا، على الأقل من خلال هذا المقياس، انطوائي

(1) انظر على سبيل المثال: Elliott (1971)، هناك أيضًا دليل على أن الأطفال حديثي الولادة لآباء انبساطيين يبحثون عن المزيد من التحفيز السمعي مقارنة بأبناء الانطوائيين (Crookes & Bagg، 1975).

(2) ذكرت هذه التقنية لأول مرة في: Eysenck and Eysenck (1967) فيما يتعلق بالحاجة إلى استخدام عصير الليمون المركز، انظر: Howarth and Skinner (1969).

(3) انظر على سبيل المثال: von Knorring, von Knorring, Mornstad, and Nordlund (1987).

حيوي. كما أظن أن ماركوس سيفرز لعابه بحماس كبير، مباشرة عند إشارة البدء.

يمكن تقييم كل بعد من الأبعاد الخمسة الكبار للشخصية من حيث جذورها البيولوجية[1]. على سبيل المثال هناك المزيد من الأدلة على أن الأفراد المقبولين أو الطيبين للغاية لديهم مستويات أعلى من هرمون الأوكسيتوسين (oxytocin)، الببتيد العصبي الذي يتم إفرازه خلال الولادة، والرضاعة الطبيعية، والنشوة الجنسية، وغيرها من أوجه السلوكيات الحميمة. يمكن تقييم مستويات الأوكسيتوسين من خلال فحوصات الدم أو اللعاب، وهناك حاليًا الكثير من الأبحاث التي تجري على الجين المرتبط بتنظيم الأوكسيتوسين. يمكنكم الاطلاع على دراسة مثيرة للاهتمام أجراها مؤخرًا أليكس كوغان Alex Kogan وزملاؤه[2]. كان الأزواج أو أي ثنائي في علاقة يذهبون إلى مختبر بيركلي Berkeley لمناقشة الأمور التي تهمهم أو تحزنهم مع شركائهم. وقد تم تسجيل هذه الجلسات على شرائط فيديو. وتم أيضًا تقييم المشاركين بناء على وجود متغير جيني معين يتحكم في التعبير عن الأوكسيتوسين. ثم طُلب من أشخاص غرباء تقييم مقاطع فيديو مدتها عشرون ثانية، وطلبوا منهم إعطاء درجة عن مدى اهتمام المشاركين وتعاطفهم عند الاستماع إلى شركائهم. كان المشاركون الذين لديهم جين الأوكسيتوسين المتغير أكثر عرضة لتقييمهم على أن يُظهروا سمات ذات ميول تعاطفية وقبول.

إذن، من الناحية النظرية، من المتوقع أن تُظهر ستيفاني، غيرُ المقبولة بيولوجيًا، باردة وغير متجاوبة عند الاستماع إلى زوجها السابق؛ وهو يتحدث عن مشاكله (مرة أخرى). وأنها لن تكون ودودة وممتثلة بشكل خاص، إذا طلبنا منها البصق في أنبوب اختبار لفحصها وتبين غياب جين الأوكسيتوسين المتغير.

يمكن القول إن النزوع للتصرف بطرق تتأثر مباشرة بهذه العوامل البيولوجية، يشكّل استجابة «طبيعية» إلى حد ما. يبدو من المنطقي القول إن الانبساطيين بيولوجيًا والأشقياء طبيعيون في تعبيرهم عن انبساطهم، أو شقائهم، في سلوكهم. لكن ليست هذه الطريقة الوحيدة التي يمكننا من خلالها التصرف «بشكل طبيعي».

(1) للاطلاع على أجندة المراجعة والبحث على الأساس البيولوجي للسمات، انظر: DeYoung (2010).
(2) انظر: Kogan et al. (2011).

المصادر اجتماعية المنشأ:

يمكن أيضًا أن تتأثر تصرفاتنا على نحو عميق، بالمصادر اجتماعية المنشأ (socigenic) التي تظهر خلال مسار التنشئة الاجتماعية وتعلّم القوانين والأعـراف والتوقعات الثقافية. قد يتدفق السلوك القائم على مصدر اجتماعي قوي دون جهد نسبي؛ لأنه تم تعزيزه على مدار حياة المرء بوصفه الشيء المناسب الذي يجب عمله في ظروف مختلفة. والانطوائية والانبساطية بوصفهما أنماط سلوك تنطوي على هذا الجانب الاجتماعي القوي، فضلًا عن الجانب البيولوجي. ويمكن القول في هذا السياق، إن تركيز الثقافات على أهمية السلوك الانبساطي ومدى قبوله يختلف بصورة تفاضلية[1]. فهو في الثقافة الأمريكية، على سبيل المثال، يأخذ قيمة عالية. وجزء من جاذبية كتاب (**الهدوء** *Quiet*) لسوزان كين Susan Cain's Quiet هو أنه يوضح هذا التحيز الثقافي المتأصل، ويدعو إلى مجموعة موسعة من الخيارات؛ لإيجاد توافق بين العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية في تطور الشخصية.

على النقيض من المثال الأمريكي الانبساطي، تُولي الثقافات الأخرى أهمية كبرى للانطوائية. فعلى سبيل المثال، تشجّع أعـراف بعض الدول الآسيوية الأطفال على عدم الظهور بدون داعٍ عن بقية المجموعة؛ بل عليهم الاندماج بهدوء. من وجهة نظر غربية متطرّفة، يعتبر هذا نوعًا من المناورة التي تكبح المغامرين وتكافئ مطأطئي الـرؤوس. لمثل هذه الأعـراف عواقب وخيمة على التواصل بين الثقافات[2].

تخيل ما سيحدث عندما يجتمع مجموعة من المفاوضين الأمريكيين الانبساطيين للغاية مع مجموعة من المفاوضين الآسيويين الانطوائيين للغاية. قد تتعرض فرص نجاح المفاوضات لخطر شديد؛ بسبب المعايير المختلفة لكيفية الوقوف والإيماءات والتعبير عن أنفسنا. والمفاوضون رفيعو المستوى يدركون جيدًا هذه العقبات التي قد تحول دون التواصل، ويلتحقون بورش عمل مصممة بشكل جيد، حول كيفية التعامل بكفاءة مع الأفراد والجماعات من الثقافات الأخـرى. وبطبيعة الحال، يحظى المفاوضون

(1) رغم وجود إجماع واسع النطاق على أن الدول الأمريكية ودول أوروبا الغربية تختلف في الانطواء-الانبساط عن دول مثل اليابان، فإن الدليل النفسي على ذلك ليس واسع النطاق. حيث تم العثور على بعض التأكيد على التحيز نحو الانبساط في الغرب، انظر: Schmitt et al. (2007).

(2) انظر: Triandis and Suh (2002).

من «الثقافة الأخرى» بالشيء نفسه؛ فيتعلم الأمريكيون التفاعل مثل الآسيويين، ويتعلم الآسيويون التفاعل مثل الأمريكيين. يمكن أن تكون النتائج غريبة: مجموعة من الأمريكيين المهذبين، الرسميين، المتحفظين قليلي الكلام يتفاعلون مع آسيويين متحمسين ومجانين يرقصون رقصة المهر (pony dance)، على طريقة جانجنام ستايل (-Gangnam style)، حول طاولة المفاوضات. قد ينجم عن ذلك نوايا حسنة وارتباك عميق.

يمكن العثور على اختلافات ثقافية مماثلة للسمات الخمس الكبار الأخرى، مثل القبول والضمير اليقظ. هناك ثقافات تكون فيها الشكوى معيارية، وثقافات أخرى معيارها أو عرفها هو «تغاضَ عن الأمر وكن متحضرًا». هناك بعض الثقافات تشتهر بسعيها الحثيث لتحقيق الأهداف، وغيرها من الثقافات تشجعنا على الاسترخاء والهدوء وإمتاع أنفسنا ومواجهة الأيام بوجوه سعيدة ومشرقة. هذه الجوانب الاجتماعية لسلوكنا تعد «طبيعية» إلى حد كبير مثل ميولنا البيولوجية؛ فتأثير الثقافة عميق ونافذ. وهناك مكافآت للتقيد بالنصوص الثقافية، وعقاب للفشل في إظهار الولاء للعقد الاجتماعي. طبيعتنا الأولى (البيولوجية) والثانية (الاجتماعية) قد تدخلان في صراع. وقد يتعارض الاتجاه البيولوجي، لكونك صارمًا ومتميزًا عن الآخرين، مع المعيار الثقافي «اندمج بهدوء»، أو التماس الوالدين الغاضبين: «انضج وتوقف عن إحراج العائلة بأسرها». في المقابل، إذا تم غرس الميل البيولوجي نفسه في شخص شعار عائلته هو «انطلق وافعل أشياءً رائعة»، فمن المرجح أن تؤدي مثل هذه الأفعال الجسورة إلى أجواء عائلية حماسية ومبهجة، أكثر مما قد تؤدي إلى الانتقاد والتوبيخ. لننظر إلى ستيفاني وماركوس مرة أخرى. يمكن تفسير جوانب شخصية ستيفاني من خلال التأثيرات الاجتماعية التي نشأت عليها. فهي من ثقافة تشجع الصرامة وتمسك الفرد بها، حتى إذا رأى الآخرون أن هذا السلوك مهين وغير مقبول. لقد تعلمت هذا في وقت مبكر من حياتها، ومارسته بدأب عندما وصلت عائلتها إلى نيويورك. ونظرًا لاستعدادها البيولوجي لأن تكون غير مقبولة؛ فقد أدى التأثير الاجتماعي إلى تفاقم ميولها في هذا الاتجاه. ولهذا السبب بدا لطفها الظاهري مع العائلة خلال العطلات مثيرًا للدهشة إلى حد كبير. يمكن أيضًا تفسير شخصية ماركوس جزئيًا من خلال التأثيرات الاجتماعية. تمّ تبني ماركوس وهو يبلغ من العمر ثلاثة أشهر، من قبل عائلة كندية-فرنسية كبيرة صاخبة وعاطفية وانبساطية. لكن ماركوس

كان انطوائيًا بيولوجيًا؛ لذا على عكس ستيفاني، كان عليه أن يجد طريقة لدمج مصدري التأثير في شخصيته النامية.

المصادر ذاتية المنشأ: المشروعات الشخصية والسمات الحرة

إلى جانب تأثير مصادر التحفيز ذات الأصل البيولوجي والاجتماعية، هناك تأثير قوي آخر على سلوكنا اليومي أسمّيه «الدوافع ذاتية المنشأ idiogenic»[1]. وهي تمثل الخطط والتطلعات والالتزامات والمشروعات الشخصية، التي نتابعها في الحياة اليومية. وهذه أصلها الخصوصية والتفرد. يمكننا من خلال القياس بالأسباب البيولوجية أن نفسر سلوك شخص ما على أنه تطوّر طبيعي للسمات. ويمكننا من خلال التذرع بالأسباب الاجتماعية أن نفسر السلوك نفسه على أنه نتيجة طبيعية للمعايير والأعراف الاجتماعية. لكن من خلال الأخذ بالأسباب الذاتية، فإننا نبحث عن الأسباب التي تجعل شخصًا ينخرط في نمط معين من السلوك. ما الهدف الشخصي الذي حاول الرجل تحقيقه من خلال رد شريحة اللحم مرارًا وتكرارًا؟ ما الطموح الذي حرك سلوك ماركوس في مونتريال في ذلك الشتاء تحديدًا؟ ما هو الالتزام الذي قد يفسر مقاومة ستيفاني لطبيعتها البيولوجية ولتربيتها الاجتماعية في أمسية تلك العطلة؟ للإجابة على هذه الأسئلة، نحتاج فهم المزيد عن المشروعات الشخصية، ونحتاج إلى تقديم مفهوم «السمات الحرة».

المشروعات الشخصية هي كل ما يحدث في الحياة اليومية. يمكن أن تتفاوت من المساعي التافهة للغاية صباح يوم الخميس، مثل: «إخراج الكلب للتريض»، وحتى الطموحات الأسمى في حياتنا، مثل، «تحرير الشعب». في الفصلين التاسع والعاشر سنقدم تفاصيل حول الدور المباشر الذي تقوم به المشروعات الشخصية في تعزيز أو تثبيط رفاهنا. في الوقت الحالي، أودُّ التركيز على كيف يمكن أن تدفعنا المشاركة في مشروعات تهمنا إلى التصرف بطرق تفاجئ الآخرين وأحيانًا تفاجئنا.

إليك ستيفاني مثلًا. نحن نعرف أنها نموذج لشخص مزعج للغاية. وتحرز درجات منخفضة في سمة القبول المستقرة نسبيًا، وتتفق ثقافيًا مع كونها صدامية إلى حد ما. وقد اعتاد زملاؤها في دار النشر وأصدقاؤها

(1) انظر: Little (1996) و Joseph and Little (2007).

وأقاربها في المنزل على سلوكها الفظ، مثلما اعتاد زوجها السابق. لذلك يتفاجأ الجميع من سلوك ستيفاني اللطيف المفاجئ يوم عيد الشكر في هذا العام.

ما لم تكن تعرفه عائلتها في ذلك الوقت، هو أن ستيفاني كانت متجهة إلى أستراليا بعد عيد الشكر مباشرة، إذ طلب منها ناشرها أن تتولى إدارة مشروع جديد. كان التزامًا لمدة ثلاث سنوات مع الحد الأدنى من فرص الزيارات ذهابًا وإيابًا إلى نيويورك. وكانت ابنتها حبلى في الشهر السادس، وستيفاني تفكر في وصول حفيدها الأول، بينما هي بعيدة تتبادل النّخب في سيدني. كانت تفكر أيضًا في صهرها ووالديه، الذين سيلتقون جميعًا يوم عيد الشكر. إنهم هادئون ومتأملون ولطفاء للغاية، وستيفاني تعرف أنهم يرتبون لها مهمة روتينية خفيفة تبقيها مبتهجة في المناسبات الاحتفالية. بعد المزيد من التأمل، قررت ستيفاني إجراء بعض التغييرات في علاقاتها بعائلتها. ورغم أن صياغة ذلك لا تزال غامضة، فإنها تخلق مشروعًا شخصيًا كـ «أم حانية». وهذا بدوره ما يدفعها إلى التصرف بطريقة داعمة وممتعة. أي شخص ليس لديه سابق معرفة بستيفاني ورآها على مائدة عيد الشكر في تلك السنة سيقيّمها على أنها في أعلى درجات القبول على مقياس السمات الخمس الكبرى. ويمكننا تسمية هذا السلوك تفعيل **السمات الحرة**، على عكس السمات الثابتة نسبيًا.

كان ماركوس أيضًا يسعى نحو مشروع شخصي، أدى به إلى إظهار سلوك السمات الحرة. على الرغم من انطوائه البيولوجي، كان لدى ماركوس شغف كبير لأن يكون منتجًا موسيقيًا، لم يتطلب هذا بذل الكثير من الجهد بالنسبة له؛ فقد كان قادرًا على الاستغراق في موسيقاه وإغفال كل الآخرين من حوله. لكن عندما اكتشف موهبته في ترويج الحفلات الموسيقية الصاخبة وإنتاج تسجيلات الموسيقى المستقلة، وجد أن التزاماته الاجتماعية، التي تمتد أحيانًا حتى الساعات الأولى من الصباح، أصبحت أكثر إلحاحًا على نحو مطّرد. ارتاب البعض في أنه لم يكن الانبساطي الذي يصعب كبحه كما كان يبدو عليه، بل من الأفضل وصفه باعتباره انبساطيًا زائفًا (**pseudo-extravert**)، شخص يعتمد سندًا اجتماعيًا؛ للترويج لمشروع شخصي شديد العمق والأهمية بالنسبة له، على الرغم من انطوائه البيولوجي.

لماذا ينخرط الناس في سلوك السمات الحرة؟ هناك العديد من

الأسباب، لكن منها اثنان في غاية الأهمية. نحن نقوم بتفعيل السمات الحرة بدافع من الاحترافية وبدافع الحب. ستيفاني، رغم كل عدم القبول الذي تحظى به، تحبُّ أسرتها بعمق، ومن خلال التصرف بعيدًا عن الشخصية تستطيع التعبير عن هذا الحب بشكلٍ أكثر فاعلية مما لو كانت قد استسلمت للخيار الافتراضي المتمثل في أن تكون على طبيعتها البيولوجية. ويعتبر ماركوس محترفًا بارعًا، وأحد متطلبات دوره هو التفاعل مع زملائه الموسيقيين ورعايتهم وإلهامهم. هذه هي الاحترافية التي يظهرها دائمًا، على الرغم من استعداده البيولوجي للتواري بهدوء في الخلفية.

التصرف بعيدًا عن الشخصية:

بالنظر إلى هذه الاختلافات بين المصادر الثلاثة المحفزة على التفاعل اليومي، ماذا نعني بقولنا إن شخصًا ما يتصرف بشكل طبيعي؟ من الواضح أن التصرفات القائمة على استعداداتنا البيولوجية هي تصرفات طبيعية، بمعنى أنها تعكس بشكل مباشر احتياجاتنا البيولوجية وتفضيلاتنا الثابتة. تقاطع ستيفاني زميلها في العمل بتعليق شائن، ولا يعتبر هذا مفاجئًا. فمن **الطبيعي** أن تتصرف ستيفاني بهذه الطريقة. لكن هل يعني هذا أننا يجب أن نعتبر سلوكها يوم عيد الشكر غير طبيعي أو خائنًا لطبيعتها؟ ليس بالضرورة. يمكن القول إن تفعيلها لمشروع شخصي أساسي يستلزم الابتعاد عن طرقها التقليدية في التعامل، هو **التصرف بعيدًا عن الشخصية**[1]. يمكن تفسير هذه العبارة بطريقتين مختلفتين، أريد الإبقاء عليهما كلتيهما فيما يلي من نقاش: إحداهما تعني التصرف **بعيدًا عن away from** ما نتوقعه عادة. وهذا هو أحد المعاني الضمنية عندما نقول إن ستيفاني وماركوس يتصرفان خارج الشخصية. لكن عبارة «التصرف خارج الشخصية out of character» يمكن أن تعني أيضًا «التصرف بوازع من acting because of»، كما في «أعاد شريحة اللحم مرة أخرى بوازع من النكاية أو الغضب»، أو «أنها فعلت ذلك بدافع الشفقة». لذلك عندما أستخدمُ عبارة «التصرف بعيدًا عن الشخصية» فهذا يعني طريقتين مختلفتين، لكن لهما القدر ذاته من القوة لتفسير نمط من السلوك. هذا يعني في الوقت نفسه أن الناس يتصرفون بشكلٍ غير متسق مع ما نتوقعه، وأنهم يفعلون ذلك بسبب شيء ما في شخصياتهم، بسبب القيم التي يرغبون في التعبير عنها.

(1) انظر تقريري في: Lambert (2003).

إليكم مثالًا: تخيلي أنكِ أم لابنة عمرها ست سنوات، وأنك تقيمين حفل عيد ميلادها بحضور خمسة عشر من أصدقائها. تخيلي أيضًا أنك انطوائية قلقة إلى حد ما (من الناحية البيولوجية)، لكن لديك رغبة عميقة في إقامة حفل رائع لابنتك. هذه هي القيمة الأساسية بالنسبة لك. من المسلّم به أنه من الصعب على الأم الانطوائية أن تلعب لعبة «تعليق ذيل للأم» دون تكبد بعض التوتر. لكنك تفعلين ذلك وينفجر الجميع ضحكًا أو سخرية. هل هذا خداع؟ كلا. هل هو زائف؟ كلا على الإطلاق. لكن بعض الآباء الآخرين، الذين يأتون لأخذ أطفالهم في الساعة الرابعة، قد يعلّقون في طريقهم للانصراف أنك كنتِ تتصرفين بالتأكيد بعيدًا عن شخصيتك (بالمعنى الأول). ففي اجتماعات أولياء الأمور والوظائف المجتمعية، كنتِ تَبدين دائما شخصًا هادئًا مغلوبًا على أمره، لكن بعد ظهر هذا اليوم تحوّلتِ إلى درويش راقصٍ بالتنورة، أسعدتِ الأطفال وفاجأتِ آباءهم. لكنك كنتِ تقومين أيضًا بتفعيل مشروع شخصي «أمنح ابنتي حفلة عيد ميلاد رائعة» يستند إلى قيمة أساسية لكوني أمًا جيدة. لذلك كنتِ تتصرفين أيضًا بدافع من الشخصية بالمعنى الثاني.

يُعيدنا هذا إلى مسألة كوننا طبيعيين. ما الذي يمكن أن نستنتجه عندما نرى رجلًا يعلن عن طبيعته الفريدة بصوتٍ عالٍ في حانة كاريوكي قائلًا: «هل تراني مثيرًا»؟ قد نفترض أن هذه هي طريقته، وأنه يتصرف بشكل طبيعي، وهكذا نفترض أنه انبساطي بيولوجيًا. أي أنه، بمصطلحاتنا، يُظهر الإخلاص لصفاته البيولوجية، لكن أليس من المعقول أن نقول عن شخصية اجتماعية وعاطفية في حفل عيد ميلاد ابنتها، على الرغم من أننا نعلم أنها انطوائية بيولوجيًا، إن هذا طبيعي أيضًا؟ بربكم، إنه عيد ميلاد ابنتها المحبوبة، وهناك سيناريوهات اجتماعية معروفة جدًا يمكن أن تتبناها للتعبير عن هذا الحب. من الطبيعي ألا تفعل غير ذلك. لذا يشدّد الموقف الذي أتّخذه على ثلاثة أشكال متضاربة محتملة للإخلاص: الإخلاص للميول البيولوجية للشخص، وللتعاليم الثقافية، وللمشروعات الشخصية الأساسية. كل شكل من هذه الأشكال طبيعي بطريقته المذهلة، وطريقة تصميم هذه الأشكال على نحو فني في حياتك لها آثار مهمة على صحتك ورفاهك. لذلك من المهم، عندما تفكر في حياتك، أن تطرح ثلاثة أسئلة: ما الذي تربحه من متابعة المشروعات الشخصية وتفعيل السمات الحرة؟ ما هي ديناميات التصرف بعيدًا عن الشخصية؟ وما الخسائر أو التكلفة التي قد تنتج عن ذلك؟

مكاسب وخسائر التصرف بعيدًا عن الشخصية:

الفائدة الكبيرة من تبني سمات حرة هي أنه يمكنها أن تعزز المشروعات الشخصية التي تعطي لحياتك معنى. ومن الممكن ببساطة -رغم أنه غير مرجح- أن تكون الاستراتيجية المُرضية هي السماح لطبيعتنا البيولوجية بتوجيه حياتنا. صحيح أن أولئك الذين لديهم سمات بيولوجية من الانفتاح ويقظة الضمير والانبساطية والقبول والاستقرار قد يُبلون بلاءً حسنًا في المجتمعات التي يتم فيها تقدير هذه الاستعدادات، ومن المحتمل أن يحظى من هم على الطرف النقيض من مقياس هذه السمات بحياة أقل سعادة، لكن الحياة تطرح التحديات التي تتطلب منا أحيانًا تغيير اتجاهاتنا، ورفض سماتنا الثابتة بيولوجيًا، وتبني سمات حرة. والفائدة الأخرى التي تنشأ عن الانخراط في سلوك السمات الحرة، هي أنها تجعلنا نتوسع أو نتمدد. وهذا ما يحدث لصديقتنا ستيفاني عندما تكون قادرة على التصرف بلطف والوفاء بالتزاماتها، وكذلك ماركوس عندما يكون نفسه وهو يتفاعل مع الجمهور، ويبرم صفقة، ويحوّل الإيقاع الموسيقيّ.

لكن هناك احتمالًا أن يكون لممارسة السمات الحرة أو التصرف بعيدًا عن الشخصية تأثير سلبي علينا. ولفهم السبب، نحتاج أولًا إلى معرفة شيء ما حول كيفية تشغيل السمات الثابتة والسمات الحرة بشكل ديناميٍ.

ديناميات السمات الحرة: التوافق، التحمل، التجاوز

أعتقد أن التصرف لفترة طويلة بصورة خارجة عن طبيعتنا، من خلال السمات الحرة، يمكن أن يستهلك عدة تكاليف من النواحي النفسية والجسدية. توفّر العديد من الأدبيات البحثية بعض الأدلة ذات الصلة التي تدعم هذا الافتراض.

تلعب المواقف والأوضاع في حياتنا اليومية دورًا مهمًا في نوعية حياتنا. فكلما كانت الملاءمة أو «التوافق fit» بين سمات المرء البيولوجية والخصائص البيئية أفضل، كانت نتائج الرفاه أفضل. إحدى وظائف البيئة هي توفير الموارد المناسبة لتمكين مشروعاتنا الشخصية. وقد أظهر أحد أبحاثنا أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التواصل الاجتماعي يكونون أكثر سعادة إذا انخرطوا في مشروعات شخصية تنطوي على الكثير

من التفاعل الاجتماعي[1].

تعد تجربة بيتر، أحد طلابي القدامى، مثالًا صارخًا في البحث عن التوافق. قام بيتر في الدورة الدراسية المعملية في علم النفس التي كنت أدرّسها في جامعة أكسفورد Oxford في أواخر ستينيات القرن الماضي بإجراء بعض مقاييس الشخصية التي ناقشناها في هذا الكتاب. وأخبرني أنه حصل على أعلى درجة على مقياس الانبساطية يمكن لشخص أن يحصل عليها. ولكن قبل مجيئه إلى أوكسفورد، كان بيتر يعيش كراهب لبعض الوقت في دير بلجيكي منعزل، حيث كان قد أخذ على نفسه عهدًا بالصمت. من حيث التطابق الجيد بين الميول البيولوجية والبيئة، لم تكن هذه مهنة واعدة للغاية! ومن منظور السمات الحرة، توقعت أن حاجته إلى التصرف بطريقة مضادة لاستعداداته أو ميوله على مدى فترة طويلة كانت مضنية ومرهقة له، لقد كان ببساطة يتلاشى. يسعدني أن أقول إنه أصبح في نهاية المطاف أستاذًا ناجحًا للغاية في مجال التعليم؛ إذ تتوافق حاجته إلى التواصل وحماس التعامل مع الآخرين على نحو جيد للغاية.

لذا فإن الوصول إلى توافق جيد بين استعداداتنا البيولوجية وسياقات حياتنا اليومية من شأنه أن يعزز أداءنا ورفاهنا، وإن «عدم وجود توافق» قد يعرضنا للخطر إلى حد كبير. فمن المحتمل أن ينجح الأشخاص ذوو الدرجة العالية من عدم القبول، على سبيل المثال، كمحصلي فواتير أكثر من كونهم استشاريين أو مرشدين نفسيين، وأولئك المنفتحون على التجربة سيجدون توافقًا أفضل لاستعداداتهم في بعض «قرى» مدينة نيويورك مقارنةً بالضواحي في جنوب داكوتا الشمالية (انظر الفصل الثامن حيث نتحدث عن عامل تأثير مدينة فارجو Fargo المدهشة).

لكن ماذا لو لم توفر بيئتك ببساطة الموارد اللازمة لإرضاء استعداداتك وتسهيل مشروعاتك؟ يمكن لشخص مثل بيتر أن يترك تلك البيئة ويبدأ نمط حياة جديدًا تمامًا. يمكنه أيضًا تعديل بيئة غير ملائمة من خلال خلق منافذ صغيرة داخلها. رغم أن محاولة تأسيس تجمعات سريعة مفاجئة «فلاش موب» Flash-mob أيام الجمعة في أحد الأديرة البينديكتية Benedictine[2] قد تمثل تحدّيًا في هذا السياق. يمكنك أيضًا القيام

(1) انظر: McGregor, McAdams and Little (2006).

(2) نسبة إلى نظام القديس بينديكت، وهو نظام كاثوليكي من مجتمعات رهبانية مستقلة. كتب بينديكت النيرسي عدة أعمال تكرس لقواعد الرهبنة والحكمة الرهبانية، أصبحت نموذجًا لتنظيم الأديرة في جميع أنحاء أوروبا [المترجمة].

بشيء يكمن في صميم مفهوم السمات الحرة -يمكنك تغيير أسلوبك الشخصي. إحدى الدراسات التي تلقي ضوءًا مهمًا على هذا الاحتمال طرحت السؤال التالي: هل تتغير أبعاد الشخصية الخمسة الكبار لدى الطلاب مع تقدمهم خلال سنوات الدراسة الأربعة في الجامعة؟ في دراسة طولية للطلاب في جامعة كاليفورنيا، بيركلي University of California, Berkeley، وجد الباحثون أن هناك بالفعل تغيرات كبرى في الشخصية. لعل ما هو مثير للدهشة أن يصبح الطلاب غير مقبولين باطراد أثناء تقدمهم في برامجهم الدراسية، كما أصبحوا أقل عصابية. أي نوع من التغيير هذا؟[1].

أعتقد أن هذا التحول يعكس التكيُّف مع بيئة أكاديمية شديدة التنافس، يُمنح الامتياز فيها للقدرة على نقد وتحدي التقاليد دون عاطفة. من الممكن أن تعكس نتائج استطلاع الرأي تغيرًا عميقًا **وجوهريًا** في الشخصية بين بعض الطلاب. لكن من منظور السمات الحرة، فإن التغيرات التي تم قياسها كانت في الأغلب تغيرات استراتيجية أكثر منها تغيرات بيولوجية جوهرية؛ تفعيل سمة حرة أكثر من التحول إلى سمة دائمة. ستكون المشروعات الشخصية التي تقود مثل هذا التغيير هي مجرد مساعٍ مثل «إبهار الأستاذ في المحاضرة» و«الحصول على تزكية كبيرة للالتحاق بالدراسات العليا».

ثمة أثر آخر إذا فسرنا هذه النتائج من منظور السمة الحرة. كلما زاد التباين بين السمات البيولوجية والسمات الحرة، زادت صعوبة حدوث هذا التحول. سيجد طلاب السنة الأولى العاطفيون والمقبولون في بيركلي أن الانتقال إلى شعبة أعلى يمثل لهم تحديًا أكثر من أولئك الذين التحقوا بالفعل وهم مدعومون مسبقًا بالهدوء والبرود والانتقاد.

انعكست القدرة على تعليق ميول الفرد البيولوجية، من أجل التكيف مع المتطلبات الظرفية، في دراسة أخرى عن طلاب الجامعة الذين تم تقييمهم خلال الفصل الدراسي الأول في الكلية[2]، إذ قام الطلاب بعمل قائمة بمشروعاتهم الشخصية، التي صنفها الباحثون فيما بعد إلى مهام حياة نموذجية بالنسبة لتلك المرحلة من التطور. المهمتان الرئيستان لحياة

(*) فلاش موب Flash mob هي عبارة عن مجموعة من الناس تتجمع فجأة في مكان عام تؤدي عملًا غير اعتيادي أو غريبًا مثل الرقص أو التمثيل لفترة قصيرة ثم ينصرفون، عادة يكون الغرض ترفيهيًا [المترجمة].

(1) انظر: Roberts and Robins (2003).

(2) انظر: Cantor, Norem, Niedenthal, Langston and Brower (1987).

طلاب الجامعة في الفصل الدراسي الأول هما النجاح الأكاديمي وخلق حياة اجتماعية جديدة ومثمرة، أو كما يسميها بوب هوجان Bob Hogan، المسايرة والمضي قدمًا. أي من هاتين الأولويتين في المشروعات الشخصية تنبأت على نحو أفضل بالنجاح والرفاه خلال الفصل الدراسي الأول؟ أظهرت النتيجة أنها ليست مسألة إحدى الأولويات مقابل الأخرى، بل هناك عملية ديناميكية مستمرة، وكل هذا يتوقف على التوقيت. الطلاب الذين بدأوا الاستثمار في المشروعات الاجتماعية، لكنهم لم يتمكنوا من الانتقال إلى الأولويات الأكاديمية، لم يحققوا نتائج جيدة في هذا الفصل الدراسي الأول، وهذا ما انطبق أيضًا على الطلاب الذين بدأوا واستمروا في التركيز الحصري على المشروعات الأكاديمية. الطلاب الذين ازدهروا خلال الفصل الدراسي الأول هم الذين تمكّنوا في البداية من إعطاء أولوية للمهام الاجتماعية، وانتقلوا بعد ذلك إلى المهام الأكاديمية. فمن كوَّنوا شبكات اجتماعية مبكرة، يُفترض أن يفيدوا منها في اللحظات العصيبة المتوقعة لاحقًا في مراحل التحصيل الأكاديمي المكثف بوصفها موارد قيّمة. لاحظ مجددًا أن الميل إلى إعطاء الأولوية للمخططات الأكاديمية أو الاجتماعية يرتبط على الأرجح بالسمات البيولوجية، الضمير اليقظ والانفتاح في حالة المهام الأكاديمية، والقبول والانبساط في حالة المهام الاجتماعية. ويشير هذا إلى أن الطلاب الاجتماعيين الودودين والمنطلقين سوف يتأقلمون في وقت مبكر من الفصل الدراسي، عند إنشاء شبكة من الأصدقاء، لكنهم سيحتاجون إلى كبح تلك الميول الانبساطية عندما تبدأ الأزمة الأكاديمية خلال وقت قصير. إذا مشينا في الحرم الجامعي في ساعة متأخرة من الليل في منتصف شهر أكتوبر/تشرين الأول، فسوف نراهم على الأرجح في المكتبة وهم يتصرفون بعيدًا عن شخصياتهم كانطوائيين مزيفين، يفتقدون أصدقاءهم، يأكلون الكتب، ويسطّرون نجاحهم.

التحمّل: ثمن التظاهر:

هل سبق لك أن تساءلت عما إذا كانت مضيفات الطيران قد ازددن تأففًا خلال العقد الماضي أو نحو ذلك؟ على مدار سنوات، كانت كتيبات التدريب الإرشادية الخاصة بشركات الطيران تطالب مضيفات الطيران بالتحكم في انفعالاتهن، وأن يضعن على وجوههن ابتسامة إلزامية بوصفها شرطًا احترافيًا. بغض النظر عن مدى الشعور بالضيق أو التوتر أو الغضب

الذي قد يشعرن به في يوم معين، ينبغي عليهن أن يتحملن suck it up ويضعن الابتسامة المزيفة، إلى جانب أحمر الشفاه من ماركة ودرجة بعينها، وأحذية الكعب العالي، والتعهد رسميًا بألا يتقلص الطول لأقل من خمسة أقدام وبوصتين. في السنوات الأخيرة، رُفِعت هذه القيود، رغم أنه لا يزال هناك، على الأقل لدى بعض شركات الطيران، توقُّع أن يتصدق مضيفو الرحلات ببعض الابتسامات، بجانب المخبوزات المقرمشة اللذيذة، والتعليمات حول كيفية إدخال الطرف المعدني المسطح للحزام في الإبزيم. بالنسبة للمضيفات الدمثات بطبيعتهن، تتوافق المتطلبات المهنية، والاجتماعية مع طبيعتهن البيولوجية، وقلّما توجد عواقب سلبية. لكن بالنسبة لأولئك اللاتي يحتجن إلى كبح سماتهن البيولوجية، قد يضطررن لتحمل بعض التكلفة أو الخسائر[1].

هناك أدبيات بحثية مثيرة تطرح بعض التحذيرات المهمة للأفراد الذين ينخرطون في السمات الحرة لفترة طويلة من خلال كبح سماتهم البيولوجية. الفكرة الأساسية هي أن الكبح يسبب الإثارة في الجهاز العصبي اللاإرادي، وإذا أصبحت هذه الإثارة مزمنة، يمكن أن ينتج عنها خسائر صحية. أثبت جيمي بينبيكر Jamie Pennebaker وزملاؤه، على سبيل المثال، أن الطلاب الذين كبحوا شيئًا مهمًا في أنفسهم، مثل أحداث عميقة غير سارة منذ طفولتهم، لديهم مستويات مرتفعة من الإثارة اللاإرادية المزمنة، ولديهم مشاكل صحية أكثر من أولئك الذين لا يكبحون شيئًا مهمًا[2]. كما أثبتوا أيضًا أنه في حالة التصريح عن الجوانب المكبوتة من حياتك بالكتابة أو الحديث عنها، يحدث شيء مهم للإثارة اللاإرادية. أولًا، عند التصريح يزداد مستوى الإثارة لفترة وجيزة، ليس من السهل أن تتحدث بصراحة عما قمت بكبحه. لكن بعد مرور فقرة التصريح تقل الإثارة ولا تعود إلى مستواها السابق، بل في الواقع تصبح أقل مما كانت عليه قبل التصريح. أولئك الذين صرحوا هم الأكثر صحة، وهذا يرجع جزئيًا إلى تحسين أداء الجهاز المناعي[3].

افترض أن هذا ما قد يحدث عندما ننخرط في استخدام السمات الحرة

(1) العمل الريادي في هذا المجال من العمل المنطوي على انفعالات أنجزه عالم الاجتماع آرلي هوشيلد Arlie Hochschild (1983) مع مضيفات شركات الطيران.

(2) يعتمد هذا القسم بشدة على النتائج التي ذُكرت في بحث Jamie Pennebaker المثير للاهتمام الذي تم استعراضه في كتابه «Opening Up» (1990).

(3) انظر: Pennebaker و Kiecolt-Glaser و Glaser (1988).

على مدى فترة طويلة من الزمن. فالمرأة التي تتمتع بالقبول بيولوجيًا، التي يطلب منها مكتب المحاماة الذي تعمل به أن تكبح لطفها وتتصرف بعدائية، قد تتعرض لعلامات إثارة لاإرادية، مثل زيادة معدل ضربات القلب والتعرق وتوتر العضلات، واستجابة أقوى للخوف. إذا كانت ثقافة مكتب المحاماة هي ألا تتحدث عن مثل هذه الأمور، فسيكون التنفيس أمرًا غير مهني، والخسائر ستكون مكلفة. وقد يتعرض ماركوس، المنتج الموسيقي، للإنهاك في الأزقة الخلفية لمونتريال؛ لأنه تحديدًا لم يكن قادرًا مطلقًا على إقناع أي شخص بأنه في أمس الحاجة إلى استراحة من صخب المشهد الموسيقي المستمر بلا توقف.

هناك تطور آخر ينشأ عن كبح طبيعتنا البيولوجية. إذ يقدم البحث الرائع الذي أجراه دان فيجنر Dan Wegner أدلة دامغة على أن كبت فكرة ما -مثاله التقليدي هنا هو إجبار نفسك على عدم التفكير في دب قطبي- يحفّز ما يسميه «عمليات تنطوي على مفارقة ironic processes»[1]. يتطلب الكبت -عدم التفكير بوضوح في الدب القطبي- أن يكون لدينا صور لما نحاول قمعه، مما يؤدي إلى حالة من اليقظة المفرطة، واستنزاف الموارد المعرفية، وعودة ظهور المفارقة التي كان من المفترض أن يتم قمعها. باختصار، عدم التفكير في الدب القطبي يقتضي أن نفكر في الدب القطبي؛ الذي لا نفكر فيه (إذا كنت تشعر بالإحباط لأنك لا تستطيع إخراج الدب القطبي من رأسك؛ نتيجة لقراءة هذا، فدعني أقترح عليك بدلًا من ذلك عدم التفكير في قطة خضراء).

في واقع الأمر، فإنني أرى أن العملية نفسها تحدث عندما نحاول صراحة التصرف بطريقة عكس ميولنا، أو بعبارة أخرى عندما ننخرط في سلوك السمات الحرة. إذا كان ماركوس منخرطًا في مفاوضات محفّزة حول الحفل الموسيقي القادم، فقد يُبدي تسريبًا طفيفًا من الانطوائية؛ وقفات مؤقتة في صوته التفاوضي القوي، تهربًا بسيطًا من نظرات محامي الترفيه الشرس الجالس أمامه. قد تجد ستيفاني أيضًا، رغم تعهدها بضمان رفاه أسرتها، لا تزال تكدر ابنتها برسالة بريد إلكتروني حول الاسم المقترح للمولود في وقت متأخر من الليل، والتي تتمنى الآن لو أنها لم ترسلها (على الرغم من أن نوح Noah الصغير قد يشكرها لاحقًا على عدم تسميته جريملي Grimly).

(1) كان الراحل Dan Wegner من أكثر الباحثين الموهوبين والمبدعين في علم النفس. انظر كتابه الرائع: White Bears and Other Unwanted Thoughts (1989).

المنافذ التجديدية: الحد من خسائر الابتعاد عن الشخصية

هل هناك أي شيء يمكننا القيام به للحد من التكاليف المحتملة للتصرف بعيدًا عن الشخصية؟ شيء واحد يمكن أن نفعله هو أن نجد لأنفسنا منافذ تجديدية restorative niche، وهي مساحة يمكننا الحصول فيها على بعض الراحة من التكاليف الفسيولوجية لسلوك السمات الحرة، ويمكننا أن ننغمس في «طبيعتنا البيولوجية الأولى». إليك مثالًا شخصيًا:

باعتباري انطوائيًا بيولوجيًا مدى الحياة، فإنني أميل بسهولة إلى التحمل الزائد، كما إنني حساس بشكل خاص لمختلف أشكال التحفيز الاجتماعي. ليس الأمر أنني لا أستمتع بهذا التحفيز، لكني لا يمكنني الأداء بفعالية في مثل هذه الحالة. اعتدت منذ سنوات زيارة الكلية الملكية العسكرية في مدينة **سان جان سور ريشيليو Saint-Jean-sur-Richelieu** في مقاطعة كيبيك الكندية، حيث كنت ألقي محاضرات للقادة العسكريين حول الفنون الجميلة والعلوم البحتة لفهم الشخصية. عادةً كنت أقود السيارة في الليلة السابقة للمحاضرة، ثم أقضي يومًا كاملًا معهم، أقوم خلاله بإلقاء محاضرات لمدة ثلاث ساعات في الصباح، ثم ثلاث ساعات أخرى بعد الغداء. تمثّل أحد مشروعاتي الشخصية الأساسية في الانخراط الكامل مع طلابي، سواء كانوا طلابًا في السنة الثانية بالجامعة، أو جنرالات من فئة الأربع نجوم أو الأشخاص الذين كنت أتحدث عنهم في ولاية أريزونا، الذين تركنا الحديث عنهم معلقًا قليلًا. وللتواصل التام مع الجمهور؛ يجب أن تكون محاضراتي سريعة الإيقاع ومكثفة وتفاعلية. باختصار، انبساطية بشكل كبير. لذلك بنهاية الجلسة الصباحية في الكلية الملكية العسكرية، قد أكون في حالة شديدة من فرط الإثارة، أعلى بكثير من المستوى المعتدل المطلوب لإلقاء محاضرات واضحة.

المفترض أنه حان موعد الغداء. تحديدًا عندما كنت في أمس الحاجة لخفض مستوى الإثارة لديّ، كان الضباط يدعونني معهم إلى مطعم الضباط. على الرغم من أنني سايرت ذلك لبضع زيارات، فإنني سرعان ما أدركت أنه يضر بجودة محاضراتي خلال فترة ما بعد الظهر. لذلك توصلت إلى استراتيجية، سألت عما إذا كنت أستطيع التمشية على نهر ريشيليو، الذي كان يجري بمحاذاة قاعة المحاضرات، بدلًا من تناول الغداء مع الضباط. وكانت ذرائعي هي الاهتمام الشديد بمجموعة متنوعة من القوارب المبحرة

على طول النهر، لكن بالطبع كان الدافع الرئيس أكثر استراتيجية، كنت بحاجة لخفض مستوى الإثارة لدي. نجحت هذه الاستراتيجية إلى حد كبير لبضع سنوات، لكن بعد ذلك انتقل الحرم الجامعي إلى موقع مختلف، وبقي النهر حيث كان. لذلك في الزيارات اللاحقة كنت بحاجة لإيجاد منفذٍ جديد، مساحة مختلفة لخفض مستوى الإثارة لدي. وقد وجدت مكانًا مثاليًا: حمام الرجال. أختار الكابينة الأبعد عن أي نشاط وأتأمل بهدوء في الحياة ومحاضراتي التي سألقيها بعد الظهيرة أثناء استعادة طبيعتي البيولوجية.

في أحد الأيام، لسوء الحظ، خذلني تمامًا مكاني الآمن؛ منفذي التصالحي. كنت قد وصلت إلى حالة جيدة من الحد من الإثارة، عندما سمعت ما يمكن أن يكون فقط صوتًا انبساطيًا خارقًا للطبيعة. كان ذلك أعلى صوت طرق سمعته في حياتي. اقتحم حمام الرجال، وترنح في طريقه إلى الكابينة رقم اثنين (كنت أسترق النظر من خلال شقوق الباب). ولا بد أنه رصد حذائي غير العسكري؛ لأنه توقف واستدار متجهًا مباشرة نحو كابينتي. كان يمكنني أن أشعر بالجهاز العصبي اللاإرادي وهو يرفس. جلس في الكابنية المجاورة لي. سمعت بعد ذلك كل أنواع ضوضاء الإخراج متنوعة بصوت عالٍ للغاية وغير مكترث تمامًا. نحن الانطوائيين لا نفعل ذلك حقًّا؛ في الواقع، الكثير منا يشد السيفون أثناء وبعد. أخيرًا سمعت صوتًا أجش عاليًا يقول: «مهلًا، أنت الدكتور ليتل؟» لقد كان انبساطيًّا ويريد أن يدردش! الآن، إذا كان هناك أي شيء يضمن إصابة شخص انطوائي بالإمساك لمدة ستة أشهر، فهو التحدث إليه أثناء وجوده في المرحاض، وبالطبع كان مستوى الإثارة لديّ قد تجاوز مداه. وغني عن القول إنه بعد محادثتنا الرائعة بين النجوم قلّت قدرتي إلى حد ما على تقديم محاضرة واضحة بعد ظهيرة ذاك اليوم. قررت أنني يجب أن أعدّل سلوكي التصالحي قليلًا من تلك النقطة فصاعدًا، وإيجاد استراتيجية لتجنب عثور أحد على مكاني. ومنذ ذلك الحين، إذا كنت حريصًا على التحدث معي في استراحة المحاضرة، فإنك لن تراني في حمام الرجال، رغم أنني أكون هناك، في أبعد كابينة، أمارس تخفيض مستوى الإثارة لدي، رافعًا قدمي!

نحو اتفاقية للسمات الحرة:

المنافذ التجديدية ليست فقط للانطوائيين الذين يتصرفون كأنهم

انبساطيون. لا يحتاج الانبساطيون الذين هم «انطوائيون زائفون» في العمل، إلى ملاذ هادئ لاستعادة أنفسهم. في الواقع، منفذي الخاص يمكن أن يكون كابوسًا بالنسبة لك. والعكس صحيح. فهم بحاجة إلى شيء من شأنه إعادة جذبهم وإشراكهم، تجربة النادي الليلي الصاخبة ربما ستجدي نفعًا مع ماركوس.

دعونا نعود إلى القاعة في أريزونا حيث بدأنا هذا الفصل. بعد إشارة التحول لوضع الإلقاء، بدأت المحاضرة بإعطاء الجمهور إحساسًا بما تخبرنا به السمات الثابتة للشخصية عن آمالنا في تحسين رفاهنا، وقد فعلت ذلك بأقصى سرعة كأي انبساطي زائف، لكن بعد ذلك أخبرتهم عن السمات الحرة، والتصرف بعيدًا عن الشخصية، والمنافذ التجديدية، وحذرتهم من ملاحقتي إلى الحمام عندما انتهيت من عرضي التقديمي. بعد المحاضرة، تحدثتُ لبضع دقائق مع بعض الأشخاص الذين أرادوا التحدث عن تطبيق هذه المعلومات على عائلاتهم. وعندما كنت أجمع أغراضي، رصدت رجلًا عند الباب كان من الواضح أنه ينتظر مغادرة الآخرين، اقترب مني وكان مباشرًا جدًا: «برايان، وفقًا لاختبارك الخاص بالشخصية، فأنا شخص غير مقبول بشكل استثنائي». قلت: «أوه، أنا متأكد أنك لست كذلك». فأوقفني بحدة قائلًا: «لا تقاطعني». وأخبرني مجددًا أنه منزعج للغاية، وأوضح أن أي قدر من التنصل من جانبي لن يكون مقبولًا. ثم بدأ يخبرني أنه قضى أسبوعين فقط في زيارة والدته التي تحتضر. كان معها كل يوم، وكان رقيقًا ومحبًا ورائعًا. قال مستخدمًا لغة المحاضرة: «لقد خرجت عن طبيعتي الشخصية تمامًا». ثم أردف: «لكن إذا كنت على صواب، فعندئذ يمكن أن أتحمل التكلفة. أنا وأختي نشعر بالحزن، لكنها في حال أفضل بكثير مما أنا عليه الآن، إنها لطيفة بطبيعتها، بل في الحقيقة إلى حد مزعج، كلانا نشعر بحزن شديد لوفاة أمي، لكنني أشعر بأنني قد استنفدت تمامًا. لذا فإن سؤالي لك هو: ما نوع المنافذ التجديدية التي قد تجدي معي؟». أصابتني الحيرة؛ فعلى الرغم من أن بحثنا التمهيدي حول السمات الحرة ركّز بشكل حصري تقريبًا على الانبساط والانبساط الزائف، فإنه كان يسأل عن ثمن التصرف بوصفه شخصًا مقبولًا زائفًا، ليس فقط لمواجهة عابرة، بل لفترة طويلة ومكثفة. سألته إن كان يلعب الهوكي الترفيهي، كنت أظنه كذلك لأن سترته تحمل شعار دوري الهوكي الترفيهي. فأجاب: «نعم». فسألته: «هل الضرب مسموح به في هذه اللعبة؟»، قال: «نعم»، فقلت: «حسنًا، إذن، أظن أن بعض ألعاب الهوكي العنيفة والخشنة، حيث يمكنك حقًا ركل بعض

المؤخرات، ستكون تجديدية للغاية بالنسبة لك». فسألني: «هل يمكنني أن أقول للحكم إن هذا هو العلاج؟» فقلت له: «قطعًا».

أعتقد أن هناك بعدًا أخلاقيًا لسلوك السمات الحرة، الخروج عن الشخصية تحركه قيمة ما. نقدم أفضل ما لدينا في المناسبات التي ربما نكون فيها متأخرين عن ذواتنا البيولوجية. نحن نفعل ذلك بدافع الحب والمهنية، ومن خلاله نفي بالتزاماتنا الشخصية والمهنية. لكن يمكن أن يكون لهذا خسائر علينا؛ وللتخفيف من هذه الخسائر، أقترحُ أن نطوّر «اتفاقية للسمات الحرة». إنها ليست وثيقة رسمية، بل تعهدًا غير رسمي للتأكد من أن كل واحد منا لديه فرصة لإنشاء ودخول المنافذ التجديدية التي تلبي طبيعتنا البيولوجية. قد يكون هذا بسيطًا مثل إظهار الصبر والدعم لأولئك الذين قد يبدو سلوكهم محيرًا إلى حد ما. إذا انطلقت زوجتك الاجتماعية المفعمة بالحيوية، بعد أسبوعين من العمل المكثف والمنعزل، لقضاء عطلة أسبوعية صاخبة وغامضة مع صديقاتها، فلا تفكر في احتمال أنها تفعل ذلك لأنها لا تحبك، بل تفعل ذلك من أجل المتعة والتحرر، لكن جزءًا من ذلك أيضًا؛ لأنها تعرف أن هذا سيمكّنها من أن تحبك بشكل أفضل عندما تعود وقد استعادت ذاتها الانبساطية. وينبغي السماح لذلك الزميل اللطيف والحساس في قسم التدقيق المحاسبي الداخلي، الذي يتعين عليه أن يكون متجهمًا طوال الأسبوع، أن يحظى بعناق يوم الجمعة، عندما تهدأ الأمور مؤقتًا ويصبح لديه لحظة سريعة يمكنه فيها أن يكون نفسه حقًّا.

أريد أن أنهي الفصل برسالة شخصية للغاية: لا تأخذ درجات السمات الخمس الكبرى على محمل الجد. لا تدعهم يحبسوك أو يتركوك، كما في تشبيه ت. س. إليوت: مثبتًا تتلوى على الحائط مثل عينة بيولوجية مثالية. لا تخبر الآخرين بنتائج السمات الخمس الكبرى الخاصة بك (رغم أنه، لسوء الحظ، سيكون الأشخاص مفرطو الانبساط قد أعلنوا نتائجهم بالفعل بأعلى صوت ليتمكن الجميع من سماعها). أنت أكثر دقة من مجرد رقم مفرد أو حتى خمسة أرقام. تحدث عن الأشياء التي تقوم بها وتهمك في حياتك: مخططاتك الأساسية والتزاماتك المستمرة وتطلعاتك المستقبلية. بمجرد أن تصبح هذه الأشياء في بؤرة التركيز الواضحة، تتم رؤية السمات الحرة الثابتة نسبيًا والأكثر استراتيجية في ضوء مختلف. من منظور السمات، قد تكون سمة انطوائي عصبي -عادلة بما يكفي- لكن يبدو أن مثل هذا الوصف محدود دون داعٍ. أعتقد أن لديك درجات حرية أكثر

من ذلك. ومن خلال التصرف خارج/بعيدًا عن الشخصية والانخراط في السمات الحرة، يمكّنك من النهوض بالمخططات الأساسية التي تعتز بها.

فيما يتعلق ببعض الأفراد، قد تكون القدرة على «إشارة» التحول إلى أوضاع مختلفة من التقديم الذاتي وتبنّي سمات حرة أمرًا سهلًا نسبيًا. أما بالنسبة للآخرين فليس من المنطقي أن تكون أي شيء آخر غير نفسك. هذه الاختلافات لها عواقب وخيمة على كيفية التعبير عن شخصيتك وكيفية ارتباطك بالآخرين. سيساعدك الفصل التالي على تحديد المكان الذي تقف فيه على هذا الجانب المهم من الشخصية، ولماذا هو مهم؟

الفصل الرابع

الذوات المتغيرة: الشخصية والمواقف

لماذا يبدو أن بعض الأفراد هم ذات الشخص مهما اختلف الموقف، في حين يغير الآخرون ذواتهم مثل الحرباء ويبدون أشخاصًا مختلفين حسب المواقف؟ ماذا عنك؟ هل تتصرف بشكل جنائزي في جنازة؟ في حفلة الشواء، هل تقوم حقًا بالشواء أم تكون أكثر كآبة، على الأقل في نظر من يرمون الكعك على بعضهم البعض؟

هل لهذه الميول تأثير على إنجازاتنا ورفاهنا؟ نُجيب على هذه الأسئلة في هذا الفصل. لكن أولاً، من المفيد أن تقوم بإجراء قياس المراقبة الذاتية (SM Scale) أدناه، أو على الأقل قراءة عناصره. فعلى الرغم من اسمه، يمكنني أن أؤكد لك أن مقياس المراقبة الذاتية لا يتعامل مع أي أمور ملتوية.

مقياس المراقبة الذاتية[1]:

العبارات أدناه تتعلق بردود أفعالك الشخصية في عدد من المواقف. لا توجد عبارتان متشابهتان حرفيًا؛ لذا فكّر في كل عبارة بعناية قبل الإجابة. ضع علامة صح إذا كانت العبارة صحيحة أو معظمها صحيح في انطباقها عليك. وعلامة خطأ إذا كانت العبارة خاطئة أو لا تنطبق عادة عليك. من المهم أن تجيب بصراحة وأمانة قدر الإمكان. سجل ردودك في المساحات الخالية على اليسار[2].

(1) انظر: Snyder, M., & Gangestad, S. (1986) عن طبيعة المراقبة الذاتية: مسائل التقييم والصلاحية، مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، (51)، ص 137. جمعية علم النفس الأمريكية، واشنطن العاصمة Washington, D.C والتي سمح بإعادة طبعها.

(2) أشكر: Mark Snyder لتزويدي بالمعايير التي تم تحديثها للبالغين.

_____ 1. أجد صعوبة في تقليد سلوك الآخرين.

_____ 2. في الحفلات والمناسبات الاجتماعية، لا أحاول مجاملة الآخرين.

_____ 3. يمكنني أن أجادل فقط حول الأفكار التي أؤمن بها بالفعل.

_____ 4. يمكنني إلقاء خطب مرتجلة حتى في المواضيع التي ليس لدي أي معلومات عنها تقريبًا.

_____ 5. أعتقد أنني أؤدي عرضًا لإبهار الناس أو الترفيه عنهم.

_____ 6. قد أكون ممثلًا جيدًا.

_____ 7. نادرًا ما أكون مركز الاهتمام في التجمعات.

_____ 8. غالبًا ما أتصرف كأنني شخص مختلف تمامًا في المواقف المختلفة ومع أشخاص مختلفين.

_____ 9. لست بارعًا فعلًا في أن أكون محل إعجاب الآخرين.

_____ 10. لست دائمًا الشخص الذي أبدو عليه.

_____ 11. لن أغير آرائي (أو الطريقة التي أفعل بها الأشياء) لإرضاء شخص آخر أو كسب تعاطفه.

_____ 12. سبق أن فكرت أنني مسلٍ.

_____ 13. لم أكن أبدًا بارعًا في ألعاب مثل الأحاجي أو التمثيل الارتجالي.

_____ 14. لدي مشكلة في تغيير سلوكي ليناسب مختلف الأشخاص والمواقف.

_____ 15. في الحفلات، لا أقاطع الآخرين عند إلقائهم النكات والقصص.

_____ 16. أشعر ببعض الحرج في صحبة الآخرين ولا أظهر كما ينبغي.

_____ 17. أستطيع أن أنظر في عين أي شخص وأكذب بتعبيرات وجه ثابتة (إذا كان ذلك لغاية جيدة).

_____ 18. قد أخدع الناس بأن أكون ودودًا معهم بينما هم في الواقع لا يروقون لي.

وضع الدرجات: مفتاح الدرجات موضح أدناه. ينبغي وضع دائرة حول الإجابة الصحيحة أو الخاطئة التي تتوافق مع الردود الرئيسية أدناه. اجمع درجات الردود التي علّمت عليها. المجموع هو درجاتك على مقياس المراقبة الذاتية. سجل درجاتك أدناه:

1. خطأ - 2. خطأ - 3. خطأ - 4. صح.- 5. صح - 6. صح -
7. خطأ - 8. خطأ - 9. خطأ - 10 صح - 11. خطأ - 12. صح
- 13. خطأ - 14. خطأ- 15. خطأ - 16. خطأ - 17. صح - 18. صح

مجموع الدرجات:-----------

يقيس هذا الاختبار مستوى **المراقبة الذاتية**[1]. الأشخاص ذوو الدرجة العالية من المراقبة الذاتية، يهتمون بكيفية رؤية الآخرين لهم، ويتصرفون بحيث يعكسون معايير وتوقعات المواقف التي يتعرضون إليها. بينما لا يهتم الأشخاص الذين لديهم درجات منخفضة من المراقبة الذاتية بنظرة الآخرين لهم، ويسترشدون في سلوكهم بسماتهم وقيمهم بدلًا من التوقعات المتعلقة بالموقف. ومعرفتنا بنتائج قياس المراقبة الذاتية تزوّدنا بمواد غنية للتأمل في الشخصية والرفاه. هل من المحتمل أن تزدهر علاقاتنا إذا تواصلنا بصراحة كاملة، أو إذا كانت خياراتنا أكثر دقة ووضوحًا؟ هل يمكن تحقيق النجاح في حياتنا العملية بشكل أفضل، من خلال مراقبة المواقف الاجتماعية التي نواجهها بحرص؟ أم أنه من الأفضل أن تكون نفسك فحسب؟ معرفة موضعك على مقياس المراقبة الذاتية سيساعدك في الإجابة عن هذه الأسئلة.

من الممكن تمامًا أن تُحجم عن إجراء قياس المراقبة الذاتية؛ لأنه طويل جدًّا، أو لأنك من النوع الذي -من حيث المبدأ- لا يقوم أبدًا بإجراء مثل هذه القياسات. هناك طريقة أخرى، طريقة أسرع بكثير، للحصول على

(1) انظر: Snyder (1974-79).

لمحة عن الدرجة التي تقف عندها في القياس. بينما تقرأ هذا، تظاهر أنني أقف أمامك عندما أطلب منك القيام بما يلي. من فضلك أكتب بأصبعك الحرف Q على جبهتك. أفعل ذلك الآن. هل وضعت الشرطة على الجانب الأيمن أم الأيسر، كما تراها داخل رأسك من الخارج؟ ما فعلته قد يقدم فكرة حول ما إذا كنت تتمتع بدرجة عالية أم منخفضة من المراقبة الذاتية. لكن إذا كنت قد كتبت حرفًا بخلاف حرف Q على جبينك بدافع التحدي المطلق، إذن بارك الله في قلبك الصغير غير المقبول[1].

الشخصية، والمواقف، وقليل من الملح:

قبل أن أعرض بعضًا مما نعرفه عن المراقبة الذاتية، أريد تقديم بعض السياقات. في عام 1968 نشر والتر ميشيل Walter Mischel؛ الذي كان آنذاك أستاذًا بجامعة ستانفورد Stanford University، كتابًا هو (الشخصية والتقييم *Personality and Assessment*)، كان له تأثير كبير على دراسة الشخصية[2]. يزعم فيه أن الشخصية، في صورتها التقليدية، محض خُرافة. وخلص في تحليله للأبحاث التجريبية المتاحة إلى أن الافتراض التقليدي بأن الناس تحركهم سمات ثابتة تضفي تعميمًا على المواقف المختلفة، كان افتراضًا واهيًا، أو على الأقل يتطلب إعادة نظر جدية. وقدم ميشيل تفسيرًا بديلًا لسلوكنا اليومي، وهو تفسير اجتماعي معرفي يشرح السلوك من حيث المواقف التي نواجهها ومعالجتنا المعرفية لتلك المواقف[3].

الجدل الذي تلا ذلك حول السمات وعلم النفس الاجتماعي، حرّض علماء نفس الشخصية المدافعين عن مكانة السمات ضد علماء النفس الاجتماعيين ممن يتبنون المقاربة الموقفية. كان جدلًا موسومًا بالحقد، لكنه أدى إلى تطورات مهمة للغاية عند الفريقين. وكان القرار الذي لاقى قبولًا أكثر من غيره لديهما هو أن **التفاعل** بين سمات الشخصية من

(1) صادفت هنا لأول مرة عبر فيديو غريب لـ Richard Wiseman بعنوان: «هل أنت كاذب بارع؟ اكتشف في 5 ثوان» على اليوتيوب،
www.youtube.com/watch v=yRAmvLV_EmY&list=PLy9AKHMzTjh9CY4JafXD7fsJey25Awz
الذي استخدم الحرف Q. ولكنه يستشهد بمقالة سابقة لـ: Hass (1984) استخدمت الحرف E لتوضيح النقطة نفسها.

(2) انظر: Snyder (1974).

(3) كان Mischel طالبًا لدى George Kelly، حيث ناقشنا نظرية بناء الشخصية في الفصل الأول. رغم أن أطروحة Mischel كان يُنظر إليها في الأصل على أنها تركز على العوامل الموقفية أكثر من العوامل الشخصية، فإنه كان مهتمًا بالقدر نفسه بإظهار مدى أهمية الطريقة التي ندرك بها حياتنا، وهنا مؤشر واضح لتأثير Kelly.

جهة، وتفاعلات المواقف من جهة مقابلة، هو أفضل ما يفسر السلوك[1]. فالحفلات الصاخبة والفوضوية ستجذب الانبساطيين، مثلما ستجذب المحادثات الهادئة الانطوائيين. والقرار الآخر الذي تم الاتفاق عليه هو التركيز على التصرفات التي يشارك فيها الأفراد، المشروعات والمهام التي تملأ أيامهم، ولياليهم أحيانًا. كل من سماتنا والمواقف التي نواجهها يلعبان دورًا في تحديد ممارستنا اليومية؛ لذا فإن دراسة هذه الممارسة تمكّن علماء النفس من دمج نقاط القوة الموجودة في كل من تحليل الشخصية والتحليل النفسي الاجتماعي. يتصادف أن هذه هي وجهة نظري الخاصة، والتي أناقشها بالتفصيل في الفصلين الأخيرين.

كان لدى البروفيسور مارك سنايدر Mark Snyder، مؤسس مقياس المراقبة الذاتية، رأي آخر مبتكر للغاية في مناقشة السمات الكبرى. حيث زعم أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من المراقبة الذاتية يسترشدون بسماتهم في سلوكهم اليومي، أما الأشخاص ذوو الدرجة المنخفضة من المراقبة الذاتية فهم يسترشدون بالمواقف. يثبت هذا الفرق أهميته، ويتيح لنا التركيز على مجموعة متنوعة من الميول والتفضيلات التي يبدو بعضها مفاجئًا إلى حد ما، مثل كيفية إضافة الملح إلى الطعام. أنت على وشك أخذ قضمة من شريحة لحم، أو -إذا كنت مصرًا- لوح أو قالب كبير من التوفو[2] الذي ظهر للتو على صحنك. هل تتذوقه قبل وضع الملح عليه؟ كجزء من بحثه للدكتوراة في جامعة ستانفورد، درس سنايدر هذا السؤال تحديدًا ووجد أن الأفراد الذين سجلوا درجات عالية على مقياس المراقبة الذاتية كانوا غالبًا يتذوقون عينة من شريحة اللحم قبل إضافة الملح[3]. وأولئك الذين سجلوا درجات منخفضة كانوا على الأرجح يضعون الملح قبل التذوق، أو لا يضعون ملحًا على الإطلاق. يبدو الأمر كما لو أن الأشخاص الأقل مراقبة لذواتهم يعرفون جيدًا مقدار الملح المناسب لشخصيتهم ويتصرفون وفقًا لذلك، بينما يحتاج الأشخاص الأكثر مراقبة لذواتهم إلى

---

(1) للاطلاع على مراجعات النقاش حول للموقف والشخص التي توضح بالتفصيل بعض التعقيدات التي تحدث عندما نحاول تقدير الأهمية النسبية للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية، انظر:
Argyle and Little (1972)، و Endler and Magnusson (1976)، و Little (1999a).

(2) يُعد التوفو من البروتينات النباتية شائعة الاستخدام، وهو خثارة فول الصويا المُعالَجة، حيث يُطحن فول الصويا في الماء ثم يتعرض للتسخين، ليتم بعد ذلك تخثيره بالمعادن مثل: أملاح الكالسيوم أو الماغنيسيوم، وضغطه على شكل ألواح. وتجدر الإشارة إلى أن التوفو يعد من الأغذية متعددة الاستخدامات، فهو يمتلك نكهة خفيفة جدًا، ويمكن تعزيزها من خلال تحميصه، ويعد التوفو من الأغذية التي تُستهلك بكثرة في جميع أنحاء العالم، وخاصة في شرق آسيا. للمزيد من التفاصيل والصور وطرق الطهي، انظر موقع (موضوع) عبر هذه الوصلة: http://tiny.cc/6wdykz [المترجمة].

(3) انظر: Snyder (1974).

التحقق من الموقف، في هذه الحالة نكهة شريحة اللحم نفسها، قبل التهامها. ووفقًا لسنايدر، فإن سلوك الأشخاص الأقل مراقبة لذواتهم يتسق مع ميلهم العام الثابت إلى الاعتماد على أنفسهم بدلًا من الاعتماد على الموقف في توجيه سلوكهم.

بعد أن بدأنا بشرائح اللحم والتوابل، يمكننا الآن توسيع استعارات الطعام؛ لمساعدتنا على فهم تأثير ميول المراقبة الذاتية على كيفية تفكيرنا في أنفسنا. هل من الأفضل تشبيهنا بالبصل أم الأفوكادو؟ عندما يُطلب من أشخاص ذوي درجة عالية من مراقبة الذات عمل قائمة بسماتهم، فإنهم يميلون إلى ذكر المزيد عن الجوانب المرئية أو المعروفة عن أنفسهم مثل السمات الجسدية والأوضاع والأدوار التي يلعبونها. ومن المرجح أن يقوم الأشخاص ذوو الدرجة المنخفضة من المراقبة الذاتية بذكر سماتهم الداخلية، مثل قيمهم أو تفضيلاتهم الثابتة، أو نوع السمات التي تندرج ضمن العوامل الخمسة الكبار. عندما يفحص الباحثون هذه المفاهيم الذاتية، يبدو أن الأشخاص ذوي الدرجة العالية من المراقبة الذاتية أشبه بالبصل، إذ يستمر المرء في تقشير طبقة تلو الأخرى حتى يكتشف عدم وجود ذات جوهرية على الإطلاق[1].

قد تكون زميلتك في العمل إليزابيث على هذا النحو. فأنت غير متأكد إطلاقًا من موقفها، ولا هي أيضًا، لا تقلق. فذاتها متقلبة ومتغيرة تدور في فلك عدة ذوات فرعية. لا يوجد جوهر إليزابيثي لإليزابيث. على العكس من ذلك، فإن الأشخاص ذوي الدرجة المنخفضة من المراقبة الذاتية أشبه بالأفوكادو، عندما تفتحها تكتشف بذرة، نواة صلبة ثابتة. ربما يكون صديقك داوج Doug ذا درجة منخفضة من المراقبة الذاتية، داوج هو دائمًا داوج، لم يلعب قَط دور دوجي Dougie غريب الأطوار. ولم يكن دوغلاس Douglas الخطير. كان دائما داوج Doug العادي. ومعه أنت تعرف ما ستحصل عليه. جوهره صلب وذاته غير قابلة للتغيير. قد يعدّه البعض «متزمتًا».

تحدثنا في الفصل السابق عن كيف يمكن للأفراد تبنّي سمات حرة لمساعدتهم في تحسين مشروعاتهم الأساسية التي تهمهم، حتى عندما يعني ذلك التصرف بطرق تتعارض مع ذواتهم البيولوجية. لا بد أن ذوي الدرجة

(1) هذه الدراسات والكثير منها في هذا القسم مفصلة في كتاب Snyder المؤثر للغاية والجدير بالقراءة:
Public Appearance Private Realities The Psychology of Self-Monitoring (1986).

العالية من المراقبة الذاتية بارعون للغاية في التصرف بعيدًا عن طباعهم الشخصية، بينما من المرجح أن يتعرض ذوو الدرجة المنخفضة من المراقبة الذاتية للارتباك؛ بسبب وجوب التصرف بهذه الطريقة على الإطلاق.

في الأقسام التالية، أبحثُ بعض الطرق التي يؤثر من خلالها الميل للمراقبة الذاتية في حياتنا، بدءًا من صداقاتنا وحتى مسارات حياتنا المهنية. في نهاية هذا البحث، سنواجه سؤالًا يتعلق بالقيم والشخصية، أسئلة حول الطريقة التي يجب أن نعيش بها حياتنا. العلم -في هذا المبحث حول الشخصية- ليس مصممًا للفصل في مثل هذه المسائل، لكنه يمكن أن يساعدنا في التفكير بعمق أكبر حول المسائل المهمة. ولشحذ إحساسك الشخصي بهذه الاختلافات؛ قد يكون من المفيد لك الإجابة على سؤالين: أولًا، هل تفضل أن يكون شريك حياتك الرومانسي ذا درجة منخفضة أم مرتفعة من المراقبة الذاتية؟ ثانيًا، ما الذي تفضله بالنسبة إلى زعيم دولتك؟

قيادة الموقف:

نظرًا لميولهم للانتباه إلى الإشـارات العـارضة، يحرص ذوو الدرجة العالية من المراقبة الذاتية على التأكد من معرفتهم بطبيعة المواقف التي يوشكون على مواجهتها. يبدو أن درجة **وضوح** توقُّع ما هو عرضي مهم للغاية بالنسبة لهؤلاء. وقد ثبت صحة ذلك في دراسة أُتيحَ فيها للطلاب اختيار الدخول أو عدم الدخول في موقف يضطرهم إلى التصرف كأنهم انبساطيون. كان ذوو المراقبة الذاتية العالية الأكثر احتمالًا للدخول، وذلك حال تعريف الموقف بوضوح، بصرف النظر عن مستوى الانبساط لديهم. لكن اختيارات ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة كانت تعتمد على ما إذا كانوا انطوائيين أم انبساطيين. إذا كانوا انبساطيين، فسيدخلون الموقف. أيضًا، عند سؤالهم عن كيفية تغيير الموقف لجعلهم أكثر استعدادًا للدخول فيه، يقوم ذوو المراقبة الذاتية العالية بتغييره لتوفير مبادئ توجيهية أوضح للسلوك. بينما يقوم ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بتغيير الموقف ليتناسب بشكل أوثق مع انطوائية أو انبساطية ميولهم[1].

(1) انظر: Snyder وGangestad (1986).

أولًا، استخدم جوجل:

بالنظر إلى هذا الاتجاه البحثي، أظن أن ذوي المراقبة الذاتية العالية لديهم ولع خاص بجوجل. فهو يتيح لهم بذل الجهد المطلوب في المواقف المهمة التي من المحتمل أن يجدوا أنفسهم فيها قبل دخولها، والحصول على رؤية واضحة بدلًا من سلسلة من التساؤلات. فلنضرب مثالًا بمقابلة عمل شخصية. سوف يبحث معظم المتقدمين عن معلومات حول طبيعة الشركة التي يأملون الانضمام إليها، لكن الأمر يتطلب ما هو أبعد من ذلك بكثير مع ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة. لقد عرفت أشخاصًا منهم لن يقوموا بالبحث عن تفاصيل الشركة فقط على محرك البحث جوجل، بل أيضًا عن السير الذاتية للأشخاص الذين سيجرون معهم المقابلات؛ لمعرفة بأية مدرسة التحقوا، وكيف تبدو هواياتهم وشبكاتهم الاجتماعية. وبالتالي، عند إجراء المقابلات معهم، يمكنهم توجيه المحادثة في اتجاهات يستطيعون من خلالها التواصل بشكل أوثق مع من يجري معهم المقابلات: «آه، بلى، سيد طومسون Thompson، هذا يبدو كسؤال يطرحه خريج علم اجتماع من برانديز Brandeis». المشكلة هنا، بالطبع، أنه يمكن تفسير هذا السلوك على أنه سلوك مخيف، لا سيما إذا كان من يجري المقابلة من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ودرس بالفعل في جامعة ماكجيل McGill.

إن ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة ليسوا في حاجة إلى القلق دون مبرر بشأن كيفية لبسهم أو التحدث أو التعبير عن أنفسهم لأن خيارهم التلقائي -الخيار المفضل لديهم- هو الاعتماد على السمات والتفضيلات والمعتقدات الخاصة بهم. أما ذوو المراقبة الذاتية العالية، فهم كما رأينا، يرغبون في وضوح المواقف التي يواجهونها. بالتأكيد، من واقع خبرتي، يجدون صعوبة في الاستجابة لطلبات الالتحاق بوظائف لا توفر نصًا واضحًا جدًّا لما سيحدث وكيف سيتصرفون. تخيل أحد زملائك يهاتفك ويسألك عما إذا كان لديك وقت لحضور حفل عشاء مساء غد. احتمالات حضور أو عدم حضور من لديها مراقبة ذاتية منخفضة، تعتمد على تقييمها للشخص الذي يدعوها. أما ذات المراقبة الذاتية المرتفعة فتريد أن تعرف أشياء مثل من سيأتي، هل هو حفل عشاء رسمي أم غير رسمي، إلى أي ساعة سيستمر، هل ينبغي أن أجلب معي شيئًا، وما السبب الحقيقي للعشاء؟ ولسوء الحظ بالنسبة لذوي المراقبة الذاتية المرتفعة، فهذه ليست أسئلة من السهل البحث عنها على جوجل.

لنأخذ مثالًا آخر. في هذه اللحظة بالذات، يقف مساعدو البحوث الذين يعملون معي أمام بابك، ويرغبون في الدخول لإلقاء نظرة على مساحتك الخاصة التي تعيش فيها، كيف سيكون شعورك وماذا ستفعل في الوقت القصير الذي لديك حتى دخولهم؟ الآن، فكّر مرة أخرى في درجة المراقبة الذاتية. هناك اتجاه يقول إن مثل هذا الحدث لن يسبب ارتباكًا لذوي المراقبة الذاتية المنخفضة. فمكانهم هو انعكاس لأنفسهم وخصائصهم وتفضيلاتهم، وليس لديهم رغبة في أن يكون بأي شكل غير ما هو عليه. لكن من المرجح أن يشعر ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة بالارتباك. إنهم يرغبون في ترتيب الغرفة للمزيد من التطابق مع الصورة المرغوبة، أو على الأقل لكي لا يعطوا انطباعًا بأنهم سذج تمامًا.

قد تتحول ليلة الخميس لتصبح أمسية من الجحيم بالنسبة لذات المراقبة الذاتية العالية، إذ يُطرق الباب دون إشعار مسبق ويهبط عليها فجأة صديقها الحالي، وصديقها السابق، ومدرسها في الصف الثالث، ووالداها المطلقان، والبروفيسور ليتل، وولف بليتزر[1] Wolf Blitzer. **أما بالنسبة لذات المراقبة الذاتية المنخفضة، فلا توجد أي مشكلة، ليتفضل الجميع، جديًا.**

هل ستوجه لها دعوة؟ المراقبة الذاتية وشركاء النشاط:

في علاقاتهم بالآخرين، هناك ميل للتنبؤ بأن يكون ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة على درجة عالية من الحساسية للتوفيق بين المواقف أو السياقات التي يواجهونها وبين الأصدقاء أو الشركاء الذين يختارونهم ليكونوا معهم في هذه المواقف. تخيل، على سبيل المثال، أنه يتعين عليك اختيار صديق لاصطحابه معك في واحدة من مهمتين مختلفتين. الأولى مباراة كرة قدم في توسكالوسا بولاية ألاباما Tuscaloosa, Alabama، والأخرى سهرة بعد عرض باليه في مدرسة جويليارد Juilliard في مدينة نيويورك. لديك صديقان يتبادران إلى ذهنك: أحدهما من مشجعي جامعة ألاباما، يعرف الكثير عن الجعة الجيدة وعن فريق كريمسون تايد Crimson Tide لكرة القدم أكثر مما يعرف أي شخص آخر في الحقيقة، والآخر عازف تشيلو في مدينة نيويورك يواعد إحدى طالبات مدرسة جويليارد. من

(1) مراسل شهير لشبكة CNN منذ عام 1990، ويعمل حاليًا مضيفًا لبرنامج ذا سيتويشن رووم The Situation Room أو غرفة الحدث [المترجمة].

المؤكد أنه سيكون بمقدور ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة، وربما أيضًا ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة إذا وجدوا أنفسهم تحت ضغط، أن يحددوا أيّ صديق من الصديقين سيكون أكثر توافقًا مع كل حدث.

لكن لنجعل الأمر أكثر صعوبة، دعنا نقول إنه رغم حقيقة أن كليهما صديق لك، فإنك تحب صديق كرة القدم في توسكالوسا أكثر. هل سيشكل هذا فرقًا في اختيارك لمن ستأخذه في كل حدث؟

يشير البحث التجريبي إلى ما يلي: سيقوم ذو المراقبة الذاتية المنخفضة باختيار مشجع كرة القدم لكلا الحدثين، بينما سيختار ذو المراقبة الذاتية المرتفعة «الشخص المناسب» لكل حدث[1]. التفكير في اصطحاب أحد المتعصبين لكرة قدم من ذوي الوجه المحتقن إلى سهرة راقية قد يكون أمرًا مثيرًا للقلق لذوي المراقبة الذاتية المرتفعة، كما هو الحال في التسكع مع سيدريك Cedric العقلاني في خيمة جعة في الساحة. أما بالنسبة إلى الشخص ذي المراقبة الذاتية المنخفضة، فيمكنه الذهاب مع من يحب أكثر. من الواضح أن هذه الاختلافات في استعدادات المراقبة الذاتية يمكنها أن تخلق خلافات شخصية، وبخاصة عندما يتحول الصديقان إلى عشيقين، كما سنرى الآن.

العلاقات الرومانسية: الالتزام والمرونة

إذا كان اختيار شركاء النشاط يمكن أن يثير تحديات في التعامل مع الآخرين، فإن الصعوبات تكون أكبر عندما نفكر في العلاقات الرومانسية والحميمة. عندما نقدم لهم بعض المعلومات من السيرة الذاتية وصورًا لشركاء رومانسيين محتملين، فإن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة يولون اهتمامًا أكبر للصور، بينما يقضي ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة مزيدًا من الوقت في التركيز على معلومات السيرة الذاتية. ويتماشى ذلك مع الأدلة الأخرى على أن المظهر الجسدي، والإشارات الدالة على الوضع الاجتماعي، عوامل أكثر أهمية في تفضيلات ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة للشركاء؛ في حين يهتم ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بالقيم والشخصية[2].

(1) انظر: Snyder، Gangestad، Simpson (1983).

(2) انظر: Snyder (1984, 1987) و Simpson. للاطلاع على مراجعة شاملة للدراسات التي تتناول المراقبة الذاتية والعلاقات الشخصية، انظر: Leone and Hawkins (2006).

إن استعدادات المراقبة الذاتية لها أيضًا عواقب على استقرار العلاقات الرومانسية. حيث يميل ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة إلى العلاقات الأكثر تماسكًا والأقل عرضة للانفصال، أو الانخراط في علاقات خارج إطار الزواج أكثر من ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة. لوضع لمسة إيجابية على هذا الأمر، يمكن اعتبار ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة أكثر مرونة في إدارة الشؤون الرومانسية، رغم أن تعبير «مرن» قد لا يكون أول ما يتبادر إلى ذهن الشريك ذي المراقبة الذاتية المنخفضة. وفي أسوأ الأحوال قد يكون ذو المراقبة الذاتية المرتفعة مثل سيسيليا Cecilia في أغنية بول سيمون Paul Simon، التي عندما يستيقظ عشيقها ليغسل وجهه، تدعو شخصًا آخر ليأخذ مكانه في السرير. وهذا ليس سلوكًا مطمئنًا على الإطلاق.

من المؤكد أن هذا لا يعني أن كل ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة خائنون وغير أوفياء، لكنهم يتبنّون بسهولة أسلوبًا يتفق والموقف المطروح بشكل أفضل، وهذا يعني في بعض الأحيان عدم الاستقرار، بخاصة إذا تم النظر إليه من منظور المراقبة الذاتية المنخفضة. ومن المعروف أن ويليام جيمس William James قد أشار ذات مرة أن لدينا ذواتٍ اجتماعية توازي عدد الآخرين ممن نهتم بآرائهم. ولكن يمكننا الآن إضافة المؤهلات التي تنطبق بصفة خاصة على الأشخاص ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة. من غير المرجح أن ينطبق تعميم جيمس على ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، الذين يوجد لديهم ذات موحدة، نواة صلبة، تقاوم التوزع على ذواتٍ فرعية متخصصة.

بمناقشة هذه النتائج مع طلابي على مر السنين، أدركت أن السلوك الذي يسميه ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة «لباقة اجتماعية»، قد يسميه ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة سلوكًا «مزيفًا». هذا أحد مصادر الإحباط الرئيسة للأزواج الذين يختلفون في اتجاه المراقبة الذاتية. والمثال النموذجي الذي أثاروه هو ما كان يحدث عندما يزورون عائلات بعضهم البعض خلال فترة العطلة. في مثل هذه التجمعات، من المحتمل أن يتبنى ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة أسلوبًا مختلفًا للتفاعل مع أشخاص مختلفين، بينما من المرجح أن يتصرف ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بالطريقة نفسها مع الجميع. وقد يعبّر شخص لديه درجة منخفضة من المراقبة الذاتية عن إحباطه؛ بسبب البساطة التي تبدو على شركائه وهم يغيّرون مواقفهم وتفضيلاتهم ومعتقداتهم في محادثاتهم مع أشخاص مختلفين. إذا كان التجمع العائلي يتضمن تنوعًا حقيقيًا من الأشخاص، فيمكن أن يبدو ذو المراقبة الذاتية المرتفعة، في الأمسية نفسها،

محافظًا جدًّا بالنسبة لوالدك في حفلة الشاي، وليبراليًا يميل إلى اليسار بالنسبة لعمّك المختلف عنه تمامًا، ورائعًا على نحو مذهل بالنسبة لأخيك الأصغر. إذن مع أي من هذه الذوات البديلة يمكن أن تقع في الحب؟ ألا يعدّ الالتزام مع شخص ذي شخصية متقلبة نوعًا من المخاطرة؟ لكن ذا المراقبة الذاتية المرتفعة يعبر أيضًا عن أسباب إحباطه. ألا يستطيع شريك حياتك الرومانسي ببساطة أن يساير الموقف وأن يكون مرنًا قليلًا بدلًا من تنفير ثلثي عائلتك؟ هل هو في الواقع، كما لمّح البعض، متمحور حول ذاته وأحمق متبلد الحس؟

أنا منسحب: الالتزام، النجاح، والحياة التنظيمية

هناك أدلة تجريبية على أن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة يحققون نجاحًا مهنيًا أكبر من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة. ففي مجموعات العمل، من المرجح أن يظهر ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة كقادة، كما يحصلون على تقييمات أداء أعلى في المناصب الإدارية التي تنطوي على «مهام فوق العادة، أي تلك التي تتطلب الانتباه إلى الأدوار المتنوعة والهاديات الاجتماعية (social cues)»[1]. فبعض مهارات ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة دقيقة للغاية؛ فعندما يتسببون في فشل مشروع بالعمل، يقومون على الأرجح بترشيد تصرفاتهم أكثر من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، والتحكم في تدفّق المعلومات المنقولة إلى الآخرين حول المشروع الفاشل. وقد يجد ذوو المراقبة الذاتية، في هذا الصدد، أنهم يتلقّون المزيد من التوبيخ؛ بسبب المشروعات التي تضيع لأنهم يفشلون في تحوير الحكاية لصرف الانتباه عن أنفسهم. كثير من الناس، لا سيما الآخرين من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، قد يعتبرون مثل هذا السلوك صادقًا ونزيهًا للغاية. لكن هذه الصراحة المباشرة والافتقار إلى التظاهر لا يؤديان دائمًا إلى حسن سير العمل في المؤسسات. وعند التعامل مع صراع في مكان العمل، من المرجح أن يكون ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة متشددين وأحاديي الاتجاه (الذي هو من وجهة نظرهم الاتجاه الصحيح). على النقيض من ذلك، من المرجح أن يقوم ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة بحل النزاعات من خلال الحلول التوفيقية والتعاون.

في مقال بعنوان «هل تنجح الحرباء؟ آثار المراقبة الذاتية على الوظائف

(1) انظر: Kilduff and Day (1994) .

الإدارية» (Do Chameleons Get Ahead? The Effects of Self-Monitoring on Managerial Careers)، قدّم مارتن كيلدوف Martin Kilduff وديفيد داي David Day دراسة مطولة لمجموعة من طلاب الماجستير الذين سجّلوا كيف تطورت حياتهم المهنية خلال خمس سنوات بعد التخرج[1]. في بداية برنامج الماجستير، قام الطلاب المشاركون بإجراء قياس المراقبة الذاتية؛ لذلك كان من الممكن معرفة إن كانت مختلف علامات النجاح الوظيفي مرتبطة بتوجيه المراقبة الذاتية. أظهرت النتائج نمطًا واضحًا من التقدم الوظيفي لـ«ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة»، أما بالنسبة إلى ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، فكانوا في الغالب يحصلون على الترقيات بسبب تغيير أرباب العمل وتغيير المواقع على مدى فترة خمس سنوات. حتى بالنسبة لأولئك الذين ظلّوا في الشركة نفسها، حصل ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة على ترقيات أكثر.

إحدى الطرق الماكرة التي يعزز من خلالها ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة إمكانية ترقيهم، هي أنهم يُبرزون أنفسهم في وظائفهم؛ لإظهار لياقتهم للمستوى التالي من الإدارة الذي يتطلعون إليه. وعلى النقيض من ذلك، يُبدي ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة التزامًا أكبر تجاه مؤسساتهم، ومن غير المحتمل صياغة صور عن أنفسهم تُفضي إلى الترقي. هناك سلبيات محتملة لكل استراتيجية من استراتيجيات تقديم الذات. حيث يتعرض ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة لخطر أن يُنظر إليهم على أنهم سذّج إلى حد ما من حيث الصورة التي تحاول المجموعة عكسها[2]. الكل يحب مسلسل تشاك في الدعم الفني[3] Chuck in Tech Support، وقميصه الذي يحمل صورة تويستيد سيستر Twisted Sister، هو ما اعتدنا أن يكون فيه تشاك الحقيقي، لكنه قد يثير الاستهجان عندما تتطلب مفاوضات فترة ما بعد الظهيرة أن يرتدي بدلة ويكون في مظهر تشارلز Charles مع عميل يرتدي الملابس الرسمية. يواجه ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة أيضًا مخاطر

(1) المرجع السابق.

(2) المرجع السابق.

(3) **تشاك** مسلسل تليفزيوني أمريكي من نوع الأكشن- الكوميدي يعرض على قناة إن بي سي. يتحدث المسلسل عن فتى يدعى تشارلز بارتوسكي شاب في العشرينيات من عمره، سيئ في العلاقات الاجتماعية لكنه مهووس بالتقنية، ويعمل في مركز بيع الإلكترونيات ويدير وحدة الصيانة فيه، وفي ليلة عيد ميلاده يتلقى رسالة على بريده الإلكتروني من صديقه (برايس لاركين) الذي يعمل في الاستخبارات الأمريكية. وعندما يفتح هذه الرسالة المبرمجة بطريقة خاصة، يشاهد عددًا هائلًا من الوثائق والصور والأسرار المهمة جدًا للحكومة، وتصبح هذه المعلومات مخزنة في عقله لتبدأ الجهات الحكومية بمطاردة تشاك الذي يقتنع أخيرًا بأن يستغل قدرته في مساعدة وكالة الاستخبارات [المترجمة].

كثيرة؛ بسبب أن تصرفاتهم أعلى من مستواهم بوضوح. لذا قد يراهم أقرانهم بشكلٍ خاص متغطرسين ومتفاخرين. في الواقع هناك أدلة على أن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة لا يتفهمون أو يقدرون خطط تقييم الأداء التي تتضمن تقييمات الزملاء. فهم يفضلون أن يتم تقييمهم من قبل رؤسائهم.

موقف ذوي المراقبة الذاتية العالية تجاه مؤسساتهم يشبه موقفهم تجاه أحبائهم، مرن لكنه غير قابل للالتزام. من المرجح أن يقوم ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بتكوين بعض روابط الصداقة القوية داخل مجموعة العمل الخاصة بهم، بينما ينضم ذوو المراقبة المرتفعة لشبكة أوسع من أعضاء المجموعة. ضمن هذه الشبكات، يتولى ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة أدوار الاتصال المركزية التي تربط الأشخاص الذين من غير المحتمل أن يكون بعضهم على اتصال ببعض.

القدرة على المراقبة الذاتية: هل تعرف كيف تتصرف هكذا؟

رغم أن الافتراض النموذجي في البحث الخاص بالمراقبة الذاتية هو أن ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة غير مستعدين للتصرف ضد أسلوبهم السلوكي المستقر، فهل من المحتمل أنهم قد يفتقرون فعلًا إلى القدرة على التصرف بمثل هذه الطريقة؟ مفهوم الشخصية، كقدرة بدلًا من كونها استعدادًا، كان يحظى باهتمام محدود في علم النفس الأكاديمي، لكن البحث الذي يستكشف هذا الاحتمال مفيد للغاية. كان المشاركون في البحث من أعضاء الأخوية، الذين طُلب منهم الاطلاع على اثنتين من بطاقات اختبار الإدراك المواضيعي (Thematic Apperception Test) (TAT) وشرح «ما كانٍ يحدث في المشهد». ومن المعروف أن إحدى البطاقات تثير مستوى معتدلًا من موضوعات العداء، والأخرى تثير مستويات معتدلة من الاستجابات الجنسية. وبعد الانتهاء من سرد قصصهم مباشرة، شارك الطلاب في إجراء يُعرف باسم «اختبار الحدود» (testing the limits)، حيث طُلب منهم صراحة كتابة قصص في موضوعات معينة، على وجه التحديد كتابة أكثر قصة عدوانية يمكنهم كتابتها، وكتابة أكثر قصة مثيرة جنسيًّا. فيما يلي ردان مختلفان لرفيقي الأخوية اللذين طلب منهما كتابة «القصة الأكثر جاذبية» التي يمكنهما كتابتها[1].

(1) ورد هذا البحث في مقال إبداعي رائد من إعداد Wallace (1966). انظر أيضًا البحث الذي أجراه Paulhus Martin (1987).

القصة 1. انحنى مارتن فوق كتفها، ورغم أنه بدا كأنه ينظر إلى وجهها، إلا أنه كان يراقب مفاتنها. اجتاحته رغبة عارمة في أن يمتلك جسدها ويمزق ثيابها... أراد أن يحتوي جسمها مدفوعًا برغبته المتقدة. فجأة نقل رغبته تلك من مستوى الخيال إلى مستوى الفعل، فأطلقت أنينًا عميقًا من حلقها، نصف عاطفي، نصف مذعور. لكنها سمحت له على أي حال؛ فقد رغبت في ذلك مثلما رغب.

وسرعان ما تجاوبت معه أكثر؛ فاندفع لتنفيذ كل رغباته التي كانت تراوده منذ قليل. جذبها نحوه، مترقبًا ومحاولًا أن يلمس كل مفاتنها. سألها: «هل تريدين مني أن ألمسك أيضًا مثلما أريد أنا؟» فقالت بتوسل: نعم نعم! هنا؟ نعم! وهنا؟ نعم! وهنا؟ نعم نعم!

قارن ذلك الآن بهذا المثال من الكتابة «المثيرة»:

القصة 2. كانت المرأه الشابة تعيش مع رجل آخر لعدة أسابيع. والآن هي حامل وقد ذهبت إلى والدها طلبًا للمساعدة. أصيب الرجل العجوز بصدمة في البداية؛ لأنه اعتقد أن ابنته كانت بعيدة من أجل الدراسة. لكنه ينصح ابنته بعدم الزواج من حبيبها إذا كان لا يحبها حقًّا كما تقول. فهو ليس رجلًا متزمتًا، ويفهم أن هذه الأشياء يمكن أن تحدث. وأنه لا يرى غضاضة في إبقاء الطفل بعد ولادته رغم أن الأم غير متزوجة.

لقد اقتطعت الفقرتين الأخيرتين، على أمل أن تقرأ ما يكفي. لكنني أعتقد أنه من الواضح أن هذين الشخصين، بصرف النظر عن الموهبة في الكتابة أو الاستعداد الأخلاقي، كانا يتمتعان بقدرات مختلفة للغاية لكتابة روايات إغراء. كاتب القصة الأولى، بعيدًا عن قراءته للكثير من أعمال جيمس جويس James Joyce، ليس لديه أي صعوبات على الإطلاق في التعامل مع مجال الشبقية. كاتب القصة الثانية، رغم تلقيه تعليمات ليكون مثيرًا قدر الإمكان، كتب شيئًا من غير المحتمل أن يثير أية أفكار عاطفية جامحة.

لذا فالمشكلة التي نظل عالقين بها هي الغموض المحتمل في وصف ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة والمنخفضة. قد يكون لذوي المراقبة الذاتية المرتفعة

الاستعداد والقدرة على تغيير طريقتهم المعتادة في التعبير عن أنفسهم لجعلها تناسب الموقف الذي يصادفونه. وقد لا يتمتع ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بالاستعداد أو القدرة على إجراء ذلك التغيير. لا يوجد الكثير من الدراسات الإمبيريقية التي يمكننا الاعتماد عليها لمساعدتنا في تحديد تلك الفروق. أعتقد أنه من المهم أن نتذكر أن ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، الذين يبدون غير مهتمين بتقديم شخصيتهم بصورة مختلفة عما هم عليه إلى أشخاص متنوعين، ربما في الواقع يرغبون في ذلك، لكنهم ببساطة لا يمتلكون المهارة لفعله. ومن ناحية أخرى، قد يكون لديهم القدرات نفسها التي يتمتع بها ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة، وقد عرضوها مرة واحدة من قبل ليراها الجميع بعد عدد لا بأس به من كؤوس الويسكي الأسكتلندي الفاخر في ساوث بيتش South Beach، لكن بمجرد عودتهم لقواعدهم سالمين، لن يكونوا مستعدين لأن يكونوا شيئًا آخر غير أنفسهم.

على الرغم من قلة الأبحاث التي أُجريت حول موضوع المراقبة الذاتية المرتفعة والمنخفضة، فقد ورد في إحدى الدراسات ذات الصلة بحثٌ عن مدى إمكانية التنبؤ بمهارات الأداء عن طريق توجه المراقبة الذاتية. طُلب من المبحوثين تمثيل مشاهد كوميدية تلقائية في عرض تقدمه مجموعات متجانسة من ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة وكذلك من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة. كان ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة أكثر قدرة على القيام بذلك من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة وفقًا لتقييمهم، والأهم من ذلك تقييم لجنة التحكيم المستقلة. يبدو إذن أن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة ليسوا فقط كالحرباء، بل حرباء كوميدية أيضًا[1].

ضغط المراقبة الذاتية في ظل الظروف والملابسات:

أذكر أنه في الوقت الذي طور فيه مارك سنايدر مفهوم المراقبة الذاتية، كان مجال علم نفس الشخصية منخرطًا في نقاشات حول ما إذا كانت سمات الناس أم المواقف التي دخلوا فيها هي صاحبة التأثير الأكبر على السلوك اليومي. كان رأي سنايدر المبتكر هو الافتراض بأن هناك سمة ثابتة للشخصية تتنبأ بالاتجاه الذي يميل إليه الأفراد. وقد أمضينا الفصل في توضيح بعضًا من هذه الاختلافات المهمة. ولكن من المفارقات أن هذا الرأي

(1) انظر: Turner (1980).

لم يدرس مسألة ما إذا كانت المواقف بحد ذاتها يمكن أن تخلق ضغوطًا تجعل لدى معظم الأشخاص ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة والمنخفضة على حد سواء، استعدادًا للتصرف بطريقة معينة.

يعد الاسترشاد بمفهوم «ضغط الموقف» واحدًا من سبل دراسة هذا الموضوع. إذ قام هنري موراي Henry Murray، أحد مؤسسي علم نفس الشخصية، بتطوير هذا المفهوم لشرح الضغوط المعيارية القوية التي تنشأ في سياقات مختلفة[1]. وقد عرّفه بأنه: كل حاجة إنسانية، كتلك المتعلقة بالانتماء أو الإنجاز، يقابلها ضغط (ضغوط) بيئية مماثلة من شأنها تيسير التعبير عن هذه الحاجة. توفر البيئات الغنية بإمكانات التفاعل الاجتماعي الضغط المناسب لمن يملكون نسبة عالية من الانتماء. فالشركات التي تشجع على المنافسة الشديدة وتقوم بتنظيم رياضات ترويحية لفرق العمل، حيث يلعبون لعبة حرب الألوان **Paintball** بتنافس شديد، توفر الضغوط المناسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى مستويات أعلى من الإنجاز، وربما لأولئك الذين لديهم احتياجات مازوخية.

لكن هل من الممكن توسيع نطاق المواقف أو الإعدادات، ليس فقط من حيث مدى توفيرها الضغط المناسب للاحتياجات والسمات، ولكن أيضًا من حيث المراقبة الذاتية نفسها؟ بمعنى آخر، هل قد تختلف البيئات حول ما إذا كانت تدعو الناس إلى مراقبة أفعالهم بعناية فائقة، أيًا كان ذلك، أو ما إذا كان من الجيد أن تدعوهم إلى فعل ما يُريحهم؟ لقد أجريتُ مثل هذه الدراسة الاستكشافية في اثنتين من دوراتي الدراسية الجامعية[2].

أولًا، طُلب من مجموعة من الطلاب سرد مجموعة متنوعة من المواقف أو الأماكن أو الإعدادات؛ التي قد يواجهها الطلاب خلال سنوات دراستهم في الجامعة. ولم يتم تقييدهم باختيار السياقات التي تمت مواجهتها بشكل متكرر؛ رغم أنها كانت السياقات التي تظهر في معظم الأحيان. بعد فحص السياقات الزائدة أو المتشابهة إلى حد كبير؛ قمنا بتجميع قائمة الأربعين التي قامت مجموعة أخرى من الطلاب بإدارتها بعد ذلك. طُلب من هؤلاء الطلاب دراسة كل موقف وتحديد ضغط المراقبة الذاتية فيه، بمعنى إلى أي مدى يعد هذا الموقف من المواقف التي ينبغي أن يراقب فيه الناس سلوكهم عن كثب؟

(1) ورد هذا في كتاب موراي Murray: استكشافات في عالم الشخصية *Explorations in Personality* (1938).
(2) أشكر كلاً من: Max Gwynn و Hans de Groot، الذين قدموا مدخلات إبداعية لهذه الدراسة.

أعلى نسب في ضغط المراقبة الذاتية كانت في الأحوال التالية:

1. مقابلة عمل.
2. التحدث أمام جمهور.
3. المثول أمام محكمة.
4. مقابلة عميد الجامعة.
5. الجنازات.
6. تقديم حلقة دراسية في فصل مدرسي.
7. خدمة العملاء.
8. أول موعد غرامي.

تحدثتُ إلى العديد من عمداء الجامعات، الذين لم يسعدهم أن يروا أنفسهم في موقع ما بين المثول أمام المحكمة والجنازة، لكنني سارعت إلى إخبارهم بأنني أعتقد أن الطلاب المقيّمين فسروا الظهور على أنه موضوع يتعلق بمسألة تأديبية. والعمداء في هذا الشأن حدث ولا حرج. فإحدى السمات المشتركة بين معظم هذه المواقف هي أنها أحداث يقوم فيها الآخرون بالحكم على المشارك، وأن هذه الأحكام سيكون لها عواقب شخصية.

مثال الجنازة مدهش؛ لأنه للوهلة الأولى يبدو أنه لا يتضمن الكثير من مخاطر الأحكام الفورية والرقابة كما في المواقف الأخرى. لكن في الجنازة تحديدًا وقعت واحدة من أعظم المشاهد الكوميدية في تاريخ التليفزيون؛ كانت ماري تايلر مور Mary Tyler Moore، إحدى أكثر الأشخاص الذين لديهم مراقبة ذاتية مرتفعة، تشعر بالغضب لأن زملاءها في العمل كانوا يسخرون من وفاة تشاكلز Chuckles المهرج الذي كان قائدًا لموكب السيرك، يرتدي زي بيتر بينات Peter Peanut، وقُتل عندما حاول فيل مارق قذفه. لكن في الجنازة وجدت ماري نفسها تكتم الضحك المتكرر، في حين أظهر الآخرون السلوك الجنائزي اللائم. يصل المشهد إلى ذروته بينما يشرح الوزير لماري أنه كان من الصواب أن تضحك لأن هذا ما كان يريده تشاكلز. عند هذه النقطة، بطبيعة الحال، تبدأ ماري في البكاء بحرقة شديدة؛ إنها الإهانة القصوى لشخص ذي مراقبة ذاتية مرتفعة!

تم تقييم الأوضاع أو السياقات التالية كأدنى نسبة في ضغط المراقبة الذاتية:

1. مريض في المنزل.
2. مشاهدة التليفزيون مع الأصدقاء.
3. حفل موسيقى روك.
4. التخييم وحيدًا.
5. التحدث مع صديق حميم.
6. على الشاطئ.
7. تسوق البقالة.
8. العشاء في ماكدونالدز.

هذه المواقف غير رسمية إلى حد كبير، ومن غير المحتمل أن يتم الحكم على أحد أو تقييمه في تلك السياقات. هناك بعض السياقات، مثل التخييم وحيدًا والمرض في المنزل، تتم بديهيًا في أماكن منعزلة يمكنك فيها إظهار الطيش والأصوات الجسدية الشائنة بحصانة مطلقة. توضّح سياقات أخرى كيف يمكن للتسكع مع الأصدقاء أن يقوم بضبط المراقبة الذاتية. تُعد نتائج ماكدونالدز جديرة بالملاحظة؛ لأن واحدة من أعلى مواقف ضغط المراقبة الذاتية كانت «الموعد الغرامي الأول». قد توحي هذه النتائج بأنه إذا كنت ترغب في تقليل ضغط المراقبة الذاتية في موعدك الأول، فعليك أن تفكر في الذهاب إلى ماكدونالدز McDonald's بدلًا من الذهاب إلى مطعم دومين دو شاتو فيو Domaine de Châteauvieux. وبهذه الطريقة يمكنكما أن تحبا ذلك معًا دون القلق من الشرب دون قصد من إناء غسل الأصابع. بالطبع فإن الشخص ذا المراقبة المرتفعة هو الذي قد يقلق في الواقع بشأن هذه الأمور. ربما يكون بعضكم قد قام بالبحث في جوجل بالفعل عن الاستخدام السليم لأواني غسل الأصابع وقائمة الطعام بمطعم دومين دو شاتو فيو.

المبدئية مقابل البراجماتية؟ القيم المتناقضة في المراقبة الذاتية:

كلما أدرتُ مناقشات حول موضوع المراقبة الذاتية مع طلابي، تنهمر الأسئلة ذات الأهمية المركزية بالنسبة لهم، ويمكن أن تصبح المناقشات في الفصل محتدمة للغاية. اكتشفت من بعض الطلاب أن هناك زوجين في الفصل قاما بالفعل بقطع علاقتهما بعد مناقشة درجاتهما المختلفة تمام الاختلاف على مقياس المراقبة الذاتية. على الرغم من أنني أظن أن هناك عوامل أخرى أدت إلى الانفصال، لكن يبدو أن هناك شيئًا واحدًا واضحًا:

أن المراقبة الذاتية تثير قضايا تدفعنا مباشرة إلى المناطق الحرجة الخاصة بالفضيلة والأخلاق والقيم.

أشار سنايدر وزملاؤه إلى أن ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة يعتمدون طريقة مبدئية في التصرف والتفاعل مع الآخرين، بينما يتبنى ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة نهجًا أكثر براجماتية[1]. مثل أتباع كانط في الفلسفة، يتمسك ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بقناعاتهم الأساسية، حتى عندما يكون القيام بغير ذلك في صالحهم. فالمبادئ مهمة بالنسبة لهم. بالقطع فإن ذوي المراقبة الذاتية العالية أكثر براجماتية ونفعية، بمعنى أنهم يقومون بتفعيل تلك الجوانب في أنفسهم لتناسب متطلبات الموقف، حتى لو كان ذلك يعني وجود تناقض في سلوكهم. ولكن هناك مسألتين أعتقد أن من المهم طرحهما قبل استخلاص تناقض قوي للغاية بين أصحاب المبادئ من ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة وذوي المراقبة الذاتية المرتفعة البراجماتيين.

أولًا، يبدو التناقض غير عادل إلى حد ما؛ فطرح التناقض بين المبدئية والبراجماتية يلمح إلى أن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة مجردون من المبادئ نسبيًا، ولا يسترشدون بالقيم الأساسية ذات الشأن. لكن من المحتمل أن ما يدفع ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة إلى التصرف هكذا، لا ينشأ فقط من خلال البراجماتية ولكن بسبب الالتزام بمبدأ مختلف، تقدير حساسية الآخرين والتكيف مع شيء ما وراء الذات. قد يبدو الصديق الذي كان لطيفًا مع أخيك الأصغر مخادعًا بعض الشيء، هذا صحيح، لكن من المحتمل ألا يكون الدافع وراءه هو السيطرة على الموقف أو التلاعب بالآخرين. فشقيقك طفل تلقائي، ووجد صديقك أنه من الممتع التحدث إلى شخص ما ليس عالقًا في هذا الجمع الذي يتحرك بحماس مفرط. باختصار، من المحتمل -بل على الأرجح- أن الأفراد من ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة والمنخفضة على حد السواء يتصرفون بناء على أساس من القيم المبدئية. ذو المراقبة الذاتية المنخفضة يتبع مبدأ الاتساق والصراحة. وذو المراقبة الذاتية المرتفعة يتبع مبدأ الرعاية والتواصل.

السبب الثاني الذي يظهر الحاجة إلى توخي الحذر عند تقييم قيم ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة والمنخفضة، هو أن كلا الاتجاهين، إذا تجاوزا حدهما الأقصى، يمكنهما أن يكونا مجردين من المبادئ والحكمة. بل يمكن حتى أن يتحولا إلى مرضى. لنأخذ حالة شخص ذي مراقبة ذاتية منخفضة إلى

---

(1) انظر: Snyder (1979).

أقصى حد كمثال. ستجد لديه عدم الرغبة في، أو القدرة على، التكيف مع متطلبات المواقف المتباينة في الحياة اليومية، يبدو متصلبًا بلا مبرر وربما عاجزًا عن التأقلم. في عالم بسيط في تباينه بين الأسود والأبيض، والجيد والسيئ، يمكن تبني مثل هذا الاتجاه، ولكن في عالم مليء بالظلال الرمادية والتدفقات المستمرة قد يجد ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة أنفسهم أمام تحدٍ صعب وغير قادرين على إحراز تقدم في مهام الحياة التي تتطلب بعض المرونة. وعلى الرغم من ثباتهم المذهل، فقد يجدون أنفسهم محاصرين تمامًا في بعض الأحيان. هل من الممكن أن يكون ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة أيضًا معرضين لخطر المرض؟ تم استدعاء مصطلح **اضطراب الشخصية الجمالية** (**aesthetic character disorder**) لوصف الأفراد الذين ينخرطون كلية في اللحظة الجمالية مع من يلتقون به أيًا كان. لكن يمكنهم بعد ذلك الانتقال بسرعة إلى شخص آخر أو الانخراط في مشروع مختلف يتم فيه التعبير عن قيم مضادة بكل ما للكلمة من معنى. يمكن اعتبار هذا التلاعب الأخلاقي من الشخصية الجمالية مراقبة ذاتية مرتفعة إلى أقصى الحدود. ومن المحتمل أن يجد المرء مجموعة كاملة من الأشخاص الأذكياء اجتماعيًا داخل هذا الطيف ولكنهم متلاعبون، شخصيات خلابة متسلسلة غافلة عن الأذى الذي تسببه لأشخاص معرضين تمامًا لخطر المرض النفسي[1].

المرونة التكيفية: إعادة النظر في المراقبة الذاتية

إذن ما الذي تعلمناه من دراسة المراقبة الذاتية التي يمكن أن تثري أفكارنا حول الشخصية والرفاه؟ مثل السمات الخمس الكبرى التي ناقشناها في الفصل الثاني، يمنحنا البحث عن المراقبة الذاتية نظرة متبصرة لصداقاتنا وعلاقاتنا الحميمة وكذلك احتمالات نجاحنا المهني.

لقد رأينا مجددًا، أن الرفاه أمر معقد ومثير للجدل. إنه أمر معقد لأن ارتفاع أو انخفاض استعدادات مثل المراقبة الذاتية يعزز بعض جوانب الرفاه، لكنه في الوقت نفسه يقوّض جوانب أخرى. تشمل مزايا ارتفاع المراقبة الذاتية المرونة والرشاقة التي تزيد من النجاح في المسايرة والمضي قدمًا في الحياة. لكن الجانب السلبي للمراقبة الذاتية المرتفعة هو أنه يعزز عدم الالتزام تجاه الشركاء والمؤسسات، والشعور بتشظي الذات،

(1) صاغ المصطلح الطبيب النفسي المتميز Vivian Rakoff، في سياق سياسي، لكنني أعتقد أن مفهومه ينطوي على قابلية تطبيق أوسع بكثير، لا سيما فيما يتعلق بنظرية المراقبة الذاتية.

والاشتهار بأنك تمثل كل شيء لجميع الناس. ينطبق النمط المعاكس، بطبيعة الحال، على ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة: قد يؤدي اتساقهم والتزامهم إلى إقامة علاقات دائمة ومتينة، لكنهم قد يجدون قدرتهم على التكيف مع السياقات المتغيرة محبطة؛ وبسبب هذا تصبح قدرتهم على النجاح عرضة للخطر.

تنشأ تنافسية الرفاه من حقيقة أن الناس قد يختلفون بشدة حول أي من جوانب الرفاه جدير بأن يتحقق، أي حول ما يتعين علينا أن نفعله. قد يعتبر ذوو المراقبة الذاتية المرتفعة أن المرونة أمر ليس فقط من المرغوب تحقيقه بل يستحق أيضًا تحقيقه. وعلى النقيض من ذلك، قد يعتبر ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة المرونة مطمحًا أقل أهمية من الاتساق والصراحة. إن معرفة وضعك على هذا البعد أو ذاك من أبعاد الشخصية يساعدك على فهم أي من جوانب الرفاه المختلفة يحتمل أن تمر به. لكن الوعي الأعمق بالمراقبة الذاتية يساعدك أيضًا في وضوح ما إذا كانت هذه الجوانب تستحق العناء إذا كانت لها قيمة في حياتك.

يمنحنا البحث في المراقبة الذاتية منظورًا قيمًا حول كيفية إعطاء ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة والمنخفضة وزنًا تفاضليًا للسمات والمواقف في توجيه سلوكهم اليومي. لكنني أريد أن أختتم باقتراح طريقة مختلفة بعض الشيء للنظر في المراقبة الذاتية. أعتقد أننا بحاجة إلى إعادة النظر في فرضية أن المراقبة الذاتية تشبه السمات بالدرجة الأولى. وأعتقد أن التباين البسيط بين ذوي المراقبة الذاتية العالية والمنخفضة يضفي الغموض على إمكانية تنشيط كلا الأسلوبين للتعبير عن الذات داخل كل واحد منا، وأننا ينبغي أن ننظر إلى المراقبة الذاتية المرنة باعتبارها الموقف الأكثر فاعلية الذي يجب اتخاذه عند متابعة المشروعات وحل مهام حياتنا اليومية.

تخيل أن لديك الجدول الزمني التالي لأحداث يوم الأربعاء المقبل. لديك ثلاثة اجتماعات مهمة في العمل، وأمسية في المنزل حيث تريد حقًا الاسترخاء وقضاء بعض الوقت مع عائلتك ومكالمة عبر سكايب Skype مع أعز أصدقائك الذي يحتاج حقًا إلى أصدقائه المقربين الآن، وزيارة الطبيب البيطري للشكوى من مطالبتك بدفع تكاليف عملية استئصال «رحم» قطك الذكر. إذا كنت تتمتع بمراقبة ذاتية مرتفعة، فمن الممكن أن تتعامل مع كل من هذه المواقف باعتبارها مواقف يتطلب كل منها أن تكون بصورة مختلفة عما أنت عليه: حاد وتنافسي في العمل، مرح ومعتوه

في المنزل، حليم وحساس على سكايب، وهادئ لكن حازم عند مواجهة الطبيب البيطري المشوش. وفقًا لنظرية المراقبة الذاتية، من غير المرجح أن يقدم ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة، الذين يواجهون الجدول نفسه في منتصف الأسبوع، ذوات مختلفة في هذه المواقف المختلفة. رغم أنه قد يكون هناك **ميلٌ** لدى الأفراد للمراوغة بطريقة أو بأخرى كما تنبأت بذلك نظرية المراقبة الذاتية، فإنني أعتقد أن معظم الناس، حتى ذوي المراقبة الذاتية المنخفضة، من المرجح أن يُظهروا مرونة في كيفية تقديم أنفسهم في المواقف المختلفة يوم الأربعاء المقبل. أعتقد أن معظم الناس يتحوّلون من صورة الذات الرسمية إلى غير الرسمية أثناء انتقالهم من اجتماع العمل إلى غرفة العائلة. وبعبارة أخرى، أعتقد أن الناس يدركون تمامًا ضغط المراقبة الذاتية ومتى يتعين عليهم احترام معايير الموقف.

أعتقد أن المراقبة الذاتية تحتاج إلى تقييم فيما يتعلق بكيفية تسهيلها أو إحباطها للأداء التكيفي. يمكن أن تكون المراقبة الذاتية المرتفعة أو المنخفضة على حد سواء قابلة للتكيف إذا كانت المواقف والسياقات تتطلب ذلك. على سبيل المثال، تعدّ المراقبة الذاتية المرتفعة تكيفية إذا كنت تعيش في بيئة مختلفة تتطلب تقديم مجموعة متنوعة من الذوات. الحياة الحضرية الحديثة مثالٌ على ذلك، على عكس الحياة الريفية التقليدية. ففي تلك المجتمعات الأكثر تقليدية، قد لا يكون ذو المراقبة الذاتية المرتفعة قابلًا للتكيف، فقد يُعتقد أنك منافق، أو أنك لا يمكن توقع ما ستقوم به من تصرفات، مثير مشاكل محتمل. في مثل هذه البيئة تكون المراقبة الذاتية المنخفضة قابلة للتكيف (في الفصل الثامن سننتقل إلى مناقشة أعمق حول كيفية إسهام الأماكن التي نعيش فيها في تشكيل شخصياتنا والتقدم أو تقييد رفاهنا).

إذا كنت لا تزال متحيزًا حول حالة المراقبة الذاتية الخاصة بك وقمت بكتابة الحرف Q على جبينك، فإليك ما تشير إليه النتائج. من يضعون الذيل إلى الجانب الأيمن كما تراه إلى الداخل هم أكثر عرضة لأن يكونوا ذوي مراقبة ذاتية منخفضة، وأولئك الذين يضعون الذيل إلى اليسار لديهم مراقبة ذاتية مرتفعة. المنطق هو أن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة ينقلون المعلومات حرفيًا من وجهة نظر الجمهور، بينما يقوم ذوو المراقبة الذاتية المنخفضة بذلك من منظورهم الخاص. على أية حال، أوصيكم بإضافة قليل من الملح على هذا العرض التوضيحي قبل التهامه بالكامل. بالطبع، فإن ذوي المراقبة الذاتية المرتفعة أخذوا عينة بالفعل وضبطوا ملحها حسب رغبتهم.

الفصل الخامس

التحكم، والفاعلية، وشكل الحياة

«أريد أن أحيا حياة لا يمكن تدميرها بمكالمة هاتفية واحدة».

- فيدريكو فيليني، فيلم لا دولسي فيتا «الحياة حلوة»: 1960
FEDERICO FELLINI, La Dolce Vita, 1960

«لا يمكن تجاهل الواقع إلا بثمن؛ وكلما طال أمد التجاهل، أصبح الثمن الذي يجب دفعه أعلى وأفدح».

- ألدوس هكسلي، «الدين والوقت»، 1949
ALDOUS HUXLEY, «Religion and Time», 1949

«الآن أعتقد أنني يمكنني سماع الفلاسفة الذين يحتجّون على مأساة العيش في الحماقة والوهم والخداع والجهل، لكن هذا ليس إنسانيًّا»

- إيراسموس، في مديح الحماقة
ERASMUS, Praise of Folly

إذا كان ما يحدد شكل سلوكنا وحياتنا هو تفاعل شخصيتنا الداخلية والواقع الخارجي للمواقف التي نجد أنفسنا فيها، هذان العالمان اللذان يجمع بينهما المشروعات التي ننخرط فيها، فهذه المحصلة لا شك تطرح سؤالين مهمين: هل تصرفاتنا أم قوى خارجة عن سيطرتنا هي التي تحدد مصيرنا في النهاية؟ هل نسيطر أم نعتقد أننا نسيطر على الأمور؟ هل نحن الفاعلون الذين نشكل حياتنا، أم أننا متلقون سلبيون لأي قوى قد تتحكم بنا؟

كانت مسألة مدى تحكمنا في حياتنا ملهمة لإجابات متضاربة لآلاف

السنين وما زالت موضع نقاش محتدم. وهي مسألة يسهم علماء النفس بآراء مهمة في جوانبها الفنية والفلسفية. لكن علماء نفس الشخصية يبحثون شيئًا مختلفًا: تأثير معتقداتنا الشخصية حول التحكم أو السيطرة على مقومات رفاهنا. فالبعض يتبنى نهجه في الحياة بقناعة راسخة أننا الفاعلون المتحكمون، مع بعض الحظ أو الفرص التي تلعب دورًا ثانويًا للغاية. ويعتقد آخرون، بقناعة متساوية، أن قوى خارجية عنا تحدد ما يحدث في حياتنا، في السراء والضراء.

لمساعدتك في تقييم موقفك من هذا السؤال المهم، أكمل المقياس التالي:

مجالات التحكم[1]

اكتب رقمًا من 1 إلى 7 لتوضيح مدى موافقتك على كل عبارة:

1	2	3	4	5	6	7
	غير موافق		محايد		موافق	

____ 1. يمكنني عادة تحقيق ما أريد إذا اجتهدت من أجله.

____ 2. بمجرد أن أضع الخطط، أكون على يقين من إنجاحها.

____ 3. أفضّل الألعاب التي تنطوي على بعض الحظ على الألعاب التي تتطلب مهارة خالصة.

____ 4. أستطيع أن أتعلم أي شيء تقريبًا إذا ركزت عليه.

____ 5. إنجازاتي الرئيسية ترجع بالكامل إلى اجتهادي وقدراتي.

____ 6. عادةً لا أحدد أهدافًا لأنني أواجه صعوبة في متابعة هذه الأهداف.

____ 7. حال الحظ السيئ في بعض الأحيان دون تحقيق أشياء.

____ 8. أي شيء تقريبًا ممكن بالنسبة لي إذا كنت أريده حقًا.

---

(1) هذا هو مقياس التحكم الشخصي المأخوذ من أداة ديل بولوس Del Paulhus لنطاقات التحكم، (Paulhus, 1983) وأشكره على السماح باستخدامه للتوضيح (Paulhus، D. L.1983). مقياس محدد النطاق للتحكم للدرك/ المتصور. مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، *Journal of Personality and Social Psychology*، 44(6)، 1253-1265.

American Psychological Association, Washington, D.C. Reprinted with permission. doi: 10.1037 /0022- 3514.44.6.1253.

9. معظم ما يحدث في حياتي المهنية خارج عن إرادتي/ تحكمي. ____

10. أجد أنه من غير المجدي الاستمرار في العمل على شيء صعب للغاية بالنسبة لي. ____

لحساب درجاتك: خذ مجموع علاماتك على البنود 1 و 2 و 4 و 5 و 8 وأضف إليه 35 ثم اطرح مجموع علاماتك على العناصر 3 و 6 و 7 و 9 و 10. هذا الرقم هو درجاتك في التحكم الشخصي. استنادًا إلى معايير البالغين، تُعتبر درجات 60 أو أكثر عالية داخليًا، وتعتبر درجات 48 فأقل منخفضة داخليًا (أو خارجيًا).

كانت البحوث المبكرة التي أجريت حول هذا البعد من أبعاد الشخصية قد أشارت إلى مركز تحكم داخلي مقابل مركز خارجي. سأختصر المصطلحات الواردة هنا إلى اتجاه داخلي مقابل اتجاه خارجي أو -ببساطة أكثر- الداخلي مقابل الخارجي. ورغم تشابه المسميات، فإن هذا البعد يختلف عن بعد الانبساطية-الانطوائية، ولا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأبعاد الخمسة الكبرى الأخرى التي سبق أن ناقشناها. على الرغم من النزعة إلى رؤية حياتنا في ظل تحكّمنا مستقرة بما يكفي لاعتبارها سمة، فإن تجاربنا يمكن أن تغيرها بطريقة مستمرة.

لقد ثبت في العديد من الدراسات أن للتوجه الداخلي تأثيرًا إيجابيًا كبيرًا على رفاه الإنسان وإنجازه[1]. تأمّل المجالات الأربعة التالية التي يبدو فيها أن الداخلية المرتفعة تمتاز نسبيًا عن الخارجية المرتفعة.

مقاومة التأثير الاجتماعي:

أظهرت إحدى الدراسات الكلاسيكية المبكرة في علم النفس الاجتماعي قوة التأثير الاجتماعي على الإدراك[2]. تخيل أنك مشارك في تجربة حول مدى دقة التمييز الإدراكي لديك. أنت في غرفة مع خمسة مشاركين آخرين،

(1) وضع روتر ورقة بحثية تقليدية حول مركز التحكم Rotter (1966). في هذا الفصل، استندت إلى مراجعات شاملة قام بها فارس Phares (1965)، و لفكورت Lefcourt (1982). للحصول على مراجعة حديثة متميزة، انظر: Furnham (2009).

(2) انظر: Asch (1940).

ويُطلب منك أن تحكم إذا كان الخطان اللذان يومضان لفترة وجيزة على الشاشة لهما الطول نفسه أم لا، وهي مهمة إدراكية واضحة إلى حدٍ ما، لها إجابة صحيحة واحدة. عندما كان يسأل الباحث جميع المبحوثين كلًا بدوره عن طول الخطين، سمعت الآخرين يقولون: «الطول نفسه، الطول نفسه، الطول نفسه، نفس الطول»، والآن حان دورك. ما لا تعرفه هو أن جميع الآخرين في المجموعة متواطئون مع الباحث، وقد تم تلقينهم هذا السيناريو لإعطاء إجابات غير صحيحة. ماذا ستفعل عندما ترى خطين غير متساويين في الطول لكن الجميع يقولون إنهما متماثلان؟ هناك ميل قوي لأن تتأثر بتوافق آراء المجموعة. فعلى الرغم من اختلاف الخطين بوضوح، فإن الضغط على عدم الإدراك الصحيح (misperceive) قوي للغاية. وهذا ما حدث بالضبط في التجربة الفعلية: كان المشاركون الحقيقيون يتوافقون مع رأي الإجماع، مشيرين إلى أنهم يعتقدون أن الخطين متماثلين. باختصار، كان المبحوثين على استعداد للتأثر بطرق جعلت أحكامهم تتعثر. ومع ذلك أظهرت الأبحاث اللاحقة أن هناك مجموعة من الأفراد كانوا **مقاومين** للتأثير نسبيًا -أولئك هم الذين سجلوا أعلى مستوى على مقياس التحكم الداخلي[1] ربما شعر الداخليون بالحيرة والارتباك لأن الأشخاص الآخرين رأوا الخطوط مختلفة عما رأوها، لكنهم لم يترددوا في إعلان حكمهم. بينما كان الخارجيون، الذين واجهوا الضغط الاجتماعي نفسه، أكثر رضوخًا لقرار الأغلبية.

لقد تبين أن محاولات حث الناس على تغيير يمكن أن يسفر عن نمط مماثل. طلب منك في إحدى الدراسات تقييم نظام جديد لوضع درجات الدورات التدريبية قبل وبعد سماع خطبتين قصيرتين تُبارك النظام الجديد. في إحدى الحالات تسمع خطابًا واقعيًا لكن قليل الكلام، وفي الحالة الأخرى تسمع نبرة أكثر حدة تحذرك بشدة أنه سيكون من الغباء عدم التصويت على التغيير للنظام الجديد. هل ستغير وجهة نظرك؟ غيّر أصحاب التوجه الخارجي موقفهم استجابةً لكلتا الخطبتين، قليلًا بسبب الكلام ذي النبرة المنخفضة، ثم كثيرًا بسبب النبرة القوية المكثفة. لكن أيًّا من المحاولات لم تؤثر في أصحاب التوجه الداخلي. حتى في حالة التأثير المعتدل، لم يتزحزحوا عن موقفهم على الإطلاق. واللافت للنظر أكثر أنه في حالة التأثير المبالغ فيه، يتحرك أصحاب التوجه الداخلي فعليًا في اتجاه معاكس لما يتم الدفاع عنه. يشبه البعض منا هذا الرد بـ(تبًا لكم/ أبول

(1) انظر: Crowne وLiverant (1963).

عليكم) «POY Piss On You»، وهو تحذير واضح للأشخاص الذين يضغطون على أصحاب التوجه الداخلي بشدة[1].

قد يكون الأفراد ذوي التوجه الداخلي متصلبين ويصيرون أكثر تحديًا عند دفعهم لتغيير رأيهم. لكن الأدلة تشير إلى أن الأمر ليس كذلك. فعلى سبيل المثال، المكانة الاجتماعية للشخص الذي يحاول التأثير قد تؤثر على أصحاب التوجه الخارجي، في حين يكون أصحاب التوجه الداخلي أكثر حساسية لمحتوى الرسالة وقد يتغير موقفهم إذا تم إقناعهم بالحجة.

تخيل محاولة إقناع شخص ذي تحكم داخلي مقابل شخص ذي تحكم خارجي بالإقلاع عن التدخين. في دراسة مثيرة للاهتمام في جامعة ييل Yale، ظلب من المشاركين، وجميعهم من المدخنين، أداء دور شخص تم تشخيص إصابته بسرطان الرئة، وهو ما أكدته أيضًا الأشعة السينية. كما قاموا أيضًا بقياس التحكم الداخلي. كان أصحاب التوجه الداخلي أكثر عرضة لتقليل التدخين أو التوقف تمامًا عنه بعد التجربة، لكن أصحاب التوجه الخارجي لم يتأثروا. يبدو أن أصحاب التوجه الداخلي سيتغيرون بالفعل، فقط إذا تم إقناعهم بالمنطق أو إن كان لديهم تجربة شخصية، حتى لو كانت تجربة محاكاة، تعرض المسألة بوضوح أمامهم[2].

على العكس من ذلك يبدو أصحاب التحكم الخارجي قدريين أكثر فيما يتعلق بأمور مثل المرض والحوادث، اعتقادًا منهم بأن الحظ المطلق أو حسن الطالع لهما دور في صحتهم ورفاههم. تم تجسيد هذا التوجه القدري للأشخاص من فئة التحكم الخارجي بشكل لطيف بعد أن ألقيت محاضرة عامة حول هذا الموضوع وأخبرت الجمهور عن الدراسة المتعلقة بالتدخين. بعد ذلك ظهر رجل في منتصف العمر ذو وجه متورد وابتسامة كبيرة وقال إنه يفهم تمامًا لماذا من غير المحتمل أن يقوم ذوو التحكم الخارجي بتغيير عاداتهم في التدخين. أخبرني أن أحد أسباب استمراره في التدخين هو أن جده كان يدخن علبتي سجائر في اليوم ومات وهو في الواحد والتسعين من عمره بسبب هزة جماع قوية. أخبرني أيضًا أنه شخصيًا سجل أعلى مستوى باعتباره شخصًا ذا تحكم خارجي وكان فخورًا بذلك. ويتطلع، مثل جده من قبله، إلى البقاء محظوظًا حتى الرمق الأخير. بالنسبة لهذا الخارجي القدري، لن تنتهي الحياة بأنين بل بإثارة.

(1) تم الإعلان عن هذه الدراسة الكاشفة في: Biondo و MacDonald (1971).

(2) انظر: Platt (1969).

المجازفة:

تثير دراسة التدخين مسألة ما إذا كان الأشخاص الداخليون أكثر عرضة بشكل عام لتفادي المخاطر من الخارجيين، وفي هذا تؤكد البحوث أن هذا صحيح بالفعل. عندما تم إيقاف السائقين في ديترويت Detroit عند إشارة المرور وطرح عليهم بعض الأسئلة للتطرق إلى مستوى التحكم الداخلي لديهم، لوحظ أن أولئك الذين سجلوا درجات عالية يرتدون أحزمة الأمان أكثر من أولئك الذين سجلوا درجات منخفضة (من البديهي أن الدراسة قد أجريت قبل أن تصنع السيارات التي تصدر طنينًا مستمرًا عندما لا يتم ربط حزام الأمان)[1]. وبالمثل كان طلاب الجامعات من فئة التحكم الداخلي أكثر عرضة للاستفادة من وسائل منع الحمل مقارنةً بفئة التحكم الخارجي[2]. إذا أخذنا في الاعتبار خصائص الشخصية في الفصل الثاني، فقد يبدو من المحتمل جدًا أن الشخص الذي لديه الخصائص الثلاثة: انبساطية مرتفعة، ويقظة ضمير منخفضة، ومركز تحكم خارجي، معرض لخطر الخاصية الرابعة: الحمل.

هل سبق لك أن وقفت في طابور طويل عند نقطة دفع الحساب وجاء مكانك خلف شخص يختار أرقام اليانصيب؟ وانتظرت وانتظرت، بدلت الوقفة على قدميك بصوت مسموع، ووجدت نفسك تقمع رغبة قوية في أن تصرخ قائلًا: «اختر أي شيء، أيها الأحمق»؟ هناك احتمال كبير أن يكون لدى الشخص الذي أمامك مركز تحكم خارجي واحتمال كبير بالقدر نفسه أن يكون لديك مركز تحكم داخلي. يستثمر أصحاب التحكم الخارجي أنفسهم بشكل كامل في الأحداث التي تقع بالصدفة أكثر مما يفعل ذوو التحكم الداخلي، أي أنهم يستعدّون لها ويشرعون فيها بحدّة أكبر.

العكس صحيح مع الأحداث المتقنة. على سبيل المثال، فكّر في أي من الطرق التالية ستتبع إذا دخلت مباراة في الرمية الحرة لكرة السلة. ستحصل على ثلاث نقاط من رمية حرة قياسية وعلى عشر نقاط للتسديدة التي تعد حقًا من «وسط المدينة» -خلف خط النقاط الثلاث وضعف مسافة الرمية المعتادة. إذا كان عليك اختيار موقع واحد فقط من هذه المواقع لشوط مدته دقيقتان يفوز فيه من يحصل على أكبر عدد من النقاط

---

(1) انظر: Lefcourt (1982).

(2) انظر: MacDonald (1970). لاحظ أنه تم عمل هذا البحث حينما كان هناك اختلاف كبير جدًا في ممارسة تحديد النسل عن الوقت الحاضر.

الإجمالية التي تم تسجيلها خلال تلك الفترة، فماذا ستختار؟ استنادًا إلى بحث محاكاة لهذا النوع من الحالات، تظهر مرة أخرى أدلة على أن الأشخاص ذوي التحكم الداخلي أقل مخاطرة (يسددون الكرة مرارًا عن قرب)، في حين أن ذوي التحكم الخارجي أكثر استعدادًا لاغتنام الفرصة التي تقل فيها مسارات العمل المحتملة (تسديدات طويلة وخطيرة).

كان لاهتمامي بمركز التحكم وكيفية أداء الناس في المواقف الملحة أن يؤدي إلى بعض المواجهات الغريبة. في إحدى المرات أسفر الموقف عن اتهامي بأنني ألقي بتعاويذ على واين جريتزكي Wayne Gretzky. إليكم ما حدث. في عام 1980، كنت أتحدث في مؤتمر للاتصالات عن المشقة والتحكم، الذي كان حينها موضوعًا ساخنًا للغاية. في جلسة الأسئلة التي تلت ذلك، بدأنا في الحديث عن كيف يمكن لبعض الأشخاص الذين يواجهون تحديًا ما أن يصابوا بحالة من التجمد وانخفاض في مستوى مهاراتهم. وقد أشرت إلى احتمالية حدوث هذا على نحو أكبر مع الأشخاص من فئة التحكم الداخلي، الذين يستثمرون بكثافة في المهام المتقنة، على النقيض من فئة التحكم الخارجي. وأخبرني أحد الزملاء إنه نشأ في شارع على مقربة من آل جريتزكي في برانتفورد، أونتاريو Brantford, Ontario، وقال إنه تنبأ بأن واين سيكون من ذوي التحكم الخارجي المفرط بسبب نظام تدريباته الرياضية وأخلاقيات العمل الاستثنائية. وبدا هذا في محله. تنبأتُ بعد ذلك بأن جريتزكي قد يواجه صعوبات في ضربات الجزاء، حيث يتعرض لضغط كبير على صعيد الطموح الشخصي والتوقعات الخارجية. المؤكد أنه في المباراة التالية التي لعبها جريتزكي، فشل في تسديد ضربة الجزاء في المرة الأولى. وفشل في المرة التالية أيضًا، فقد أخطأ في تسديدته الثانية. وتكرر الشيء نفسه في المرة الثالثة. وأخيرًا، بعد أن سجل هدفًا في ضربة الجزاء الرابعة، تلقيت مكالمة هاتفية من محطة إذاعية في إدمونتون Edmonton، تسألني ما إذا كنت قد ألقيت تعويذة على جريتزكي، وإن لم أفعل ذلك فهل يمكنني شرح السبب في عدم صحة تنبؤاتي في المحاولة الرابعة؟ الشيء الوحيد الذي فكرت أن أقوله هو أن ريتشارد برودو Richard Brodeur، حارس مرمى فانكوفر كانوكس Vancouver Canucks الذي سمح بدخول الهدف، قد يكون لديه درجة تحكم داخلية أعلى من جريتزكي!

ربط الغايات بالوسائل: الشخصية الاستباقية

تشير الأدلة حتى الآن أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يصمدون أمام تأثير الآخرين دون تزمت ويستثمرون في الأداء المتقن أكثر من الأداء الذي يعتمد على الصدفة أو الحظ. والفرق الأكثر منطقية هنا هو أن الأشخاص ذوي التحكم الداخلي قد يتبنّون نهجًا استباقيًا (proactive) تجاه المشروعات والأهداف التي يسعون إليها، بينما يتبنى ذوو التحكم الخارجي نهجًا يقوم على رد الفعل (reactive). وأعني بالاستباقية هنا: الميل إلى التخطيط للمستقبل ومعرفة كيفية ربط تطلعاتك بوسائل محددة من شأنها أن تحققها. أحد الأمثلة المبكرة التي أكدت على هذا التوجه الاستباقي لذوي التحكم الداخلي هي البيانات الواردة في تقرير كولمان Coleman عن العوامل التي عززت النجاح الأكاديمي في المدارس الأمريكية[1]. أفضل مؤشر على الإنجاز الناجح لم يكن عاملًا من الممكن توقعه، مثل الذكاء أو الوضع الاجتماعي والاقتصادي، بل كان مقياسًا قصيرًا لمركز التحكم الداخلي. يحقق ذوو التحكم الداخلي نجاحًا أكبر من ذوي التحكم الخارجي. ورغم أن هذا الاستنتاج كان مثيرًا للجدل، فإن هناك أدلة متزايدة الآن، لا سيما من الاقتصاديين، على أن مراكز التحكم الداخلية تضع المراهقين في مسارات أكثر إيجابية في كل من التعليم والقوى العاملة[2]. تم اكتشاف مثال آخر عن مدى كيفية تفاعل ذوي التحكم الداخلي على نحو استباقي في الأبحاث التي أجريت على السجناء الذين كانوا مؤهلين للإفراج المشروط والذين اجتازوا اختبار مراكز التحكم الداخلي. كان لدى الأشخاص ذوي التحكم الداخلي رغبة أكثر من ذوي التحكم الخارجي لمعرفة كيفية عمل النظام، ومتى يتقدمون بطلب الإفراج المشروط، وكيفية تقديم القضية إلى مأمور السجن؛ ونتيجة لذلك كانوا أكثر احتمالًا للحصول على بطاقة «الخروج من السجن» في الوقت المناسب وبطريقة فعالة[3].

تأجيل الإشباع: من حلوى المارشميلو إلى اختبارات القدرات الدراسية SATs:

أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص من فئة التحكم الداخلي أكثر قدرة

(1) انظر: Coleman et al (1966).

(2) على سبيل المثال، راجع: Ng و Sorensen و Eby (2006).

(3) انظر: Seeman (1963).

على تشكيل حياتهم بطرق إنتاجية هو أنهم أكثر قدرة على تأجيل الإشباع -«التمهل». في سلسلة من الدراسات بالغة التأثير، درس والتر ميشيل وزملاؤه القدرة على تأخير الإشباع لدى الأطفال في سن الرابعة[1]. دُعي الأطفال إلى غرفة الاختبار، واحدًا تلو الآخر، ثم قيل لهم إن الباحث القائم على التجربة يجب أن يغادر. وضعت حلوى المارشميلو أمامهم على الطاولة. وقال الباحث للأطفال إنهم يمكنهم الحصول على قطعة واحدة من الحلوى على الفور أو يمكنهم الانتظار حتى يعود، دون تحديد المدة التي سيستغرقها ذلك، وعندئذٍ سيحصلون على قطعة إضافية من الحلوى. تمت مراقبة الأطفال لمعرفة ما سيفعلون. التهم بعض الأطفال الحلوى على الفور، وبعضهم تردد، وانتظر آخرون حتى عاد الباحث وتمكنوا عندئذ من المطالبة بقطعتين من الحلوى.

من المفيد -وغالبًا ما يكون مسليًا بل ومبهجًا- مشاهدة الطريقة التي تعامل بها هؤلاء الصغار في سن الرابعة مع مهمة تأخير إشباعهم. وضع بعضهم أنوفهم على قطعة الحلوى الموضوعة أمامهم، ونظر آخرون بعيدًا وشاركوا في مختلف أشكال الإلهاء. أولئك الذين لديهم مهارات تُشتّت الانتباه كانوا أقل استسلامًا للإغراء. كان الجانب المثير للاهتمام في هذه المجموعة من الدراسات هو موضوع بحث المتابعة الذي فحص الأمر مع هؤلاء الأفراد بعينهم بعد عدة سنوات. أولئك الذين تمكنوا من مقاومة الإغراء وانتظار قطعة الحلوى الثانية كان أداؤهم الدراسي أفضل وحققوا أداء أعلى في اختبارات القدرات الدراسية (سات) SAT، وهو اختبار صارم تستخدمه لجان الاختيار في الجامعات والكليات[2].

المشقة، والتحكم، والأزرار:

تخيل أنك أحد المشاركين في تجربة عن المشقة الناتجة عن الضوضاء. حيث تم اصطحابك إلى مختبر الأبحاث وأخبروك أنك ستقوم بمهمة مكتبية بسيطة أثناء الاستماع إلى انفجارات ضوضاء صاخبة من خلال سماعات الرأس. أنت لا تعرف متى ستحدث الانفجارات، والضوضاء، وإن لم تكن خطيرة، فهي مزعجة للغاية. تقريبًا مثل ما كنت ستشعر به إذا وقفت بالقرب من محركات طائرة نفاثة (في الواقع، كانت الضوضاء عبارة

(1) انظر: Mischel, Ebbesen, and Zeiss (1972).

(2) انظر: Casey et al (2011).

عن تسجيل لمحركات نفاثة). وأثناء قيامك بأداء المهمة، تتم مراقبة مستوى إثارة الجهاز العصبي التلقائي لديك (مثل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتعرق). بعد الانتهاء من تلك المرحلة من التجربة، تدخل غرفة مزدحمة إلى حد ما مع مشاركين آخرين، حيث يُطلب منك إكمال بعض المهام التي يبدو بعضها معقدًا جدًا. كيف يمكنك أداء المرحلة الأخيرة من التجربة؟ بشكل أكثر تحديدًا، كيف يمكنك أن تفعل ذلك بالمقارنة مع المشاركين الآخرين الذين لم يتعرضوا للضوضاء أو غيرهم ممن **يمكنهم** التنبؤ بموعد حدوث الضوضاء؟

كانت تلك هي الأسئلة الأساسية التي نشأ عنها مجموعة مهمة من الدراسات التي أجريت في جامعة روكفلر[1] Rockefeller University. وكان السؤال المهيمن حول مدى قدرة الناس على التكيف مع عامل التوتر الناتج عن الضوضاء بحيث لا يخل بأدائهم في المهمة اللاحقة. كانت النتائج واضحة ومقنعة: رغم ظهور زيادة في الإثارة اللاإرادية على المشاركين في البداية، فإنهم بعد فترة قصيرة تكيفوا مع الضوضاء وتراجع مستوى الإثارة إلى المعدل الطبيعي. لكن في المهمة اللاحقة ظهرت عليهم خسائر التكيف. أولئك الذين تعرضوا للضوضاء، مقارنة بمجموعة الضبط، ارتكبوا المزيد من الأخطاء وأظهروا المزيد من علامات الإحباط والعداء في أدائهم لاحقًا. نظرًا إلى هذه النتيجة، ما هو تأثير الشعور بالتحكم في التوتر الناتج عن الضوضاء؟

أتاحت صيغتان مختلفتان في إجراء التجربة بعض الإجابات المفيدة للغاية. أولًا، تبين أن المشاركين الذين تعرضوا لموجات الضوضاء العشوائية تكيفوا بسرعة أقل من أولئك الذين تعرضوا لضوضاء يمكن التنبؤ بها. يمكن اعتبار ذلك نمطًا من أنماط التحكم، ليس التحكم المباشر ولكن التحكم الاستباقي الذي يجعل التوتر الذاتي أكثر تحملًا.

ثانيًا، والأهم، كان هناك تباين في التجربة، حيث قيل للأفراد إن بإمكانهم التحكم في الضوضاء إذا أصبحت ضارة بالنسبة لهم: يمكنهم الضغط على زر من شأنه أن يوقف الضوضاء. أشارت الدراسات المنشورة إلى أنه نادرًا ما تم الضغط على الزر بالفعل، وفي نهاية المطاف تم فصل الزر تمامًا لأنه لم يستخدم مطلقًا. ومع ذلك أظهرت المجموعة المسموح لها باستخدام الزر التي كان لديها شعور بالتحكم مزايا ملحوظة مقارنة بأولئك الذين لم يكن لديهم هذا الخيار: لقد تكيفوا من الناحية الفسيولوجية مع الضوضاء، وعادوا إلى

(1) تم تقديم هذه الدراسات الكلاسيكية بواسطة Glass and Singer (1972).

المعدل الأساسي لمستوى الإثارة لديهم بسرعة أكبر، كما دفعوا أيضًا ثمنًا أقل نظير هذا التكيف، مما أدى إلى تقليل الأخطاء وإظهار الإحباط والعداء في جلسة الاختبار اللاحقة.

لقد اكتشفت أن هذه النتائج مثيرة للاهتمام، لا سيما عند تطبيقها على عوامل المشقة في الحياة اليومية. فكّر في حركة الانتقالات الصباحية المعتادة. إذا كنت تقود سيارة، فليس أمامك الكثير لتفعله من أجل توقع مسار واضح دون عائق إلى وجهتك. من المحتمل عند بداية رحلتك أن تشعر بالإثارة الفسيولوجية، لكنها ستهدأ عندما تبدأ في التكيف مع روتين الصباح. لكن على الرغم من أنك قد تتكيف من الناحية الفسيولوجية مع حركة التنقل اليومية، فإنه من المتوقع أن تدفع ثمن التكلفة النفسية عند الانتهاء من القيادة. فعندما تصل إلى المكتب، تكون أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء وأكثر تقصيرًا مما لو لم تكن مضطرًا للتكيف مع تخفيف التوتر. لكن اعتقادك بأنك تستطيع أن تبتعد في أية لحظة عن الطريق السريع لتسلك طريقًا متشعبًا إلى وجهتك، من شأنه أن يقلل من المشقة ومن الخسائر، كما سيجعلك تستيقظ في الساعة الرابعة والنصف صباحًا لتضمن طريقًا بلا عائق إلى وجهتك.

لا أعتقد أن هناك مبالغة في رؤية أن حالة الزر في دراسات المشقة والتكيف تعادل الإحساس الداخلي بالتحكم. يمكن اعتبار الأشخاص ذوي الدرجة العالية من التحكم الداخلي كمجموعة لديها أزرار تستطيع الضغط عليها عند الحاجة للتعامل مع أسباب المشقة في الحياة اليومية. هل تواجه امتحانًا صعبًا؟ اضغط زر «ادرس بجد». مفتون بشريك رومانسي محتمل؟ اضغط زر «الجاذبية». تواجه مستقبلًا غامضًا؟ اضغط زر «التفاؤل».

بالنظر إلى الأدلة التي قدمتها حتى الآن، أتصور أن معظم القراء قد يستنتجون أن مركز التحكم الداخلي، أو -على نطاق أوسع- توجه «الفاعل» (بمعنى أنني المسؤول) يساعد على تعزيز تطلعاتنا في الحياة. دعونا نلخص ما نعرفه: من الأرجح أن يقاوم ذوو التحكم الداخلي التأثير غير المرغوب فيه، وتجنب المخاطر غير المبررة، ووضع خطط واضحة لتحقيق أهدافهم الثمينة. فهم قادرون على تأجيل المكافآت قصيرة الأجل للحصول على مكافآت أكبر وأبعد وأكثر قدرة على التعامل مع أسباب المشقة في الحياة اليومية، بالإضافة إلى دفع تكلفة أقل نظير التعرض لها. من الصعب التشكيك في فوائد هذا التوجه في الحياة. أليس كذلك؟

هل أزرارك متصلة؟

قبل بضع سنوات، كنت متحدثًا في لجنة مؤتمر متعدد التخصصات حول المشقة ومقاومة التغيير. وركزت على موضوع مركز التحكم في المشروعات الشخصية اليومية، وتناولت العديد من الدراسات التي تمت مناقشتها في هذا الفصل. بنهاية العروض التقديمية، كانت هناك جلسة أسئلة وأجوبة، وسألني زميل يجلس عند الباب في الخلف: «بروفيسور ليتل، لقد ذكرت أنه في بعض الدراسات لم تكن الأزرار موصولة بالفعل. أجبت: نعم، لقد رأيت هوامش بهذا المعنى في إحدى دراسات برنامج هذا البحث». «في اعتقادك ما الذي قد يحدث إذا قام شخص ما بالضغط على الزر ووجد أنه ليس موصولًا؟ ألا يجعله هذا أكثر معاناة من المشقة من أولئك الذين لم يظنوا قط أن لديهم تحكم من الأصل؟».

أعتقد أن هذا سؤال رائع. أردت أن أعرف ما الذي ألهمه أن يسأل هذا السؤال واستفسرت عما إذا كان طبيبًا سبق له التعامل مع مشكلات المشقة والتحكم في ممارساته. فقال: «لا، أنا لست أي نوع من علماء النفس. أنا أستاذ علوم سياسية، وأنا بالفعل في الغرفة الخطأ، لكن عندما أدركت أن الوقت قد فات كي أغادر بهدوء قررت البقاء. السبب في اهتمامي بحالة الزر هي أنها تصوغ ببراعة نظريتي عن العلاقة بين الحكومات والفرد. تخلق الحكومة وهم التحكم وينصاع له الأفراد، وعندما لا يجدون شيئًا موصولًا فإنهم ينقلبون على الحكومة».

ضحك الجمهور وضحكت، وبدا الأمر كأنه انتهى. لكن السؤال ظل ينخر في ذهني، وظللت على مدى الشهور القليلة التالية أبحث عن أي شيء قد يقدم إجابة مقنعة. وحال تأطير السؤال على مستوى أكثر تجريدية، سنجده يتعامل مع قضايا مثل فقدان التحكم، ووهم التحكم، وما إذا كانت هذه الأوهام تكيفية أم غير تكيفية. لم أتمكن من العثور على دراسة تناولت بحث هذا السؤال بدقة، لكنني وجدت بعض المقالات في مجالات وثيقة الصلة وفّرت سبيلًا لفهم أفضل لكل من التحكم، والوهم، وشكل حياة الإنسان. بالتزامن مع هذا البحث، أتيحت لي الفرصة للتفكير في بعض المخاوف الشخصية التي أثارت القضايا عينها بشكل مؤثر.

المظاهر الواقعية للتحكم المدرك:

في البداية، أكّدت الدراسات التي نقبت فيها الاستنتاج الراسخ الآن بأن إحساس المرء بالتحكم في أحداث حياته يؤتي ثماره النفسية والصحية. أحد المجالات التي وثقت هذا جيدًا على نحو خاص، كان مجال علم الشيخوخة وأثر الإحساس بالتحكم في الأحداث اليومية على المقيمين في دور رعاية المسنين. قد يكون أحد الجوانب السلبية لدخول دور رعاية المسنين هو فقدان الحرية والتحكّم الذي يرافق الشخص في انتقاله من منزله إلى مرفق الرعاية. شكّل هذا الفقدان ومحاولات تخفيفه أساسًا للعديد من الدراسات المهمة.

أظهرت إحدى الدراسات التجريبية التي أجرتها إيلين لانجر Ellen Langer وجوديث رودين Judith Rodin في عام 1976 أن إجراء تغييرات طفيفة لزيادة مستوى التحكم الممنوح للمقيمين في دور الرعاية له فوائد كبيرة. كانت التغييرات التي تم إجراؤها بسيطة إلى حد ما: منح المقيمين مزيدًا من التحكم في أشياء مثل الأفلام التي يشاهدونها، وتزيين الغرف، ورعاية النباتات المنزلية. ومقارنة بالمقيمين الذين يتحكم الموظفون في هذه الجوانب من حياتهم اليومية، فقد زاد مستوى نشاط من يتمتعون بالتحكم الشخصي والمسؤولية، كانوا أكثر سعادة وصحة، بل وعاشوا حياة أطول[1].

في وقت دراسة لانجر ورودن نفسه، أجرى ريتشارد شولتز Richard Schulz ومساعدوه بعض الأبحاث الرائعة التي كانت لها آثار غير متوقعة[2]. بدأت الدراسات مع أطروحة الدكتوراة التي قدمها شولتز في جامعة ديوك Duke University، حيث درس أثر الإحساس بالتحكم في نشاط ذي قيمة على المقيمين في دار رعاية المسنين. كان النشاط ذو القيمة هو المشاركة الاجتماعية. يوجد في أفضل المرافق مستوى مثالي من التحفيز الاجتماعي للمقيمين، ولكن في العديد من المرافق يجلس المقيمون في صمت مشؤوم معظم اليوم. راغبين في التحفيز الاجتماعي. رتّب شولتز لمجموعات من طلاب جامعة ديوك زيارة للمقيمين في أحد هذه المرافق في ظل واحد من شرطين: إما أن يتحكم المقيمون في الزيارة، أو الطلاب. كان هناك أيضًا مجموعة من المقيمين لم تتلق أية زيارات. كانت مدة الزيارات والميزات

(1) انظر: Langer and Rodin (1976).

(2) انظر: Schulz و Hanusa (1978).

الأخرى للمشاركة الاجتماعية هي نفسها في كلتا الحالتين التجريبيتين. لكن -كما هو متوقع- حصل المقيمون الذين كانوا يتمتعون بالتحكم في الزيارات على قدر من الحراك والرفاه الذاتي والصحة أكبر ممن لم يكن لديهم إحساس بالتحكم الشخصي. أكدت الدراسات حتى الآن العلاقة المتوقعة بين التحكم والنتائج المفيدة. وعلى ما يبدو، لا جديد هنا.

على الرغم من ذلك، كان هنا في الواقع شيء جديد للغاية يجب وضعه في الاعتبار. بعد انتهاء الدراسة وتخرج الطلاب، فقد التحكم في الزيارات فجأة وعلى ما يبدو دون تفسير واضح. وقتها أعاد شولتز النظر في المجموعات محل الدراسة السابقة، عبر تحقيق متابعة متميز. ظهر على المجموعة التي سبق أن شعرت بالتحكم أثناء زيارات الطلاب، انخفاضٌ ملحوظٌ في الصحة والسعادة، مقارنة بالمجموعة التي لم يتح لها التحكم قط. والأكثر من ذلك، كان معدل الوفيات أعلى بكثير. عندما قرأت نتائج الدراسة، فكرت على الفور في السؤال الذي طُرح من آخر القاعة عن الأزرار والتحكم. ماذا يحدث إذا كان لديك شعور بالتحكم في شيء تقدره لكنك تفقده بعد ذلك؟ تضغط على الزر ولا يتم التوصيل؟ قلت لنفسي إن فقدان التحكم في حالات قصوى قد يكون، حرفيًا، خطرًا مميتًا.

نماذج بارزة:

خلال الفترة الزمنية التي كنت أبحث فيها في الأدبيات البحثية المتزايدة، واجهت أيضًا بعض التجارب التي نبهتني إلى الجانب الشخصي من فقدان الإحساس بالتحكم.

لقد درّستُ العشرات من الدورات في علم نفس الشخصية على مر السنين، سواء على مستوى تمهيدي أو للطلاب الأكثر تقدمًا. وعندما كان حجم فصولي الدراسية قابلًا للإدارة، قل حوالي ثلاثين أو أربعين طالبًا، اكتشفت أنه من المفيد للغاية تضمين تمرين على مدار الدورة أطلق عليه اسم رسم الشخصية.

كان عليّ في اليوم الأول من الدورة الدراسية أن أقدم بعض التعليمات الإرشادية. حيث كان على الطلاب اختيار اسم مستعار وكتابته على الجزء العلوي من كراس الرسم، ثم كان عليهم كتابة مقال من صفحتين على الوجهين بمسافة واحدة بين الأسطر، تناقش شخصياتهم. ولهم أن يتخذوا

أي شكل يعتقدون أنه ينقل جوهر شخصيتهم، قد يكون قائمة بخصائصهم الأكثر تحديدًا، لمحة عامة عن تطورهم الشخصي منذ الطفولة، وما إلى ذلك. الأهم من ذلك، طلبت منهم أن يكتبوا بضمير الغائب ومن منظور «شخص يعرفهم جيدًا، وربما أفضل مما يعرفون أنفسهم». عند الانتهاء، تم نسخ كل مقالة وتوزيعها على جميع الأعضاء الآخرين في الفصل، بحيث يتلقى كل عضو في الفصل المكون من ثلاثين فردًا نسخة من التسعة والعشرين رسمًا لشخصيات الآخرين بنهاية الأسبوع الأول من المحاضرات.

مشاركة رسومات لشخصيات مجهولة كان لها تأثير ملحوظ على الفصول الدراسية. بعد أول محاضرتين أصبحت النقاط المميزة للبشرية واضحة ومتميزة تمامًا. لم يكن أحد على الإطلاق يعرف من هو صاحب الشخصية، وقد حذرتهم من تضمين أي صفة جسدية يمكن ملاحظتها بوضوح من شأنه أن يهدد هويتهم (اضطررت لحذف إشارة في أحد الرسومات تصف الكاتب بأنه عضو في فريق كرة السلة الجامعي، حيث كان هناك شخص واحد فقط في الفصل طوله حوالي سبعة أقدام!). يقوم الطلاب بعد ذلك، طوال الدورة، بتطبيق القراءات وإلقاء محاضرات عن المزيد من التفاصيل وفهم الرسومات الخاصة بهم أو تلك الخاصة بالطلاب الآخرين، وقد قدمت إلي هذه المادة مرتين في تلك الفترة بوصفها «صحيفة» الدورة الدراسية. كانت الرسومات نفسها وتدوينات الصحيفة رائعة. وكان لثلاثة منهم أثر عميق في نفسي.

في المرة الأولى التي استخدمت فيها هذا الأسلوب، بدأت امرأة، أكبر بعشر سنوات تقريبًا عن باقي الطلاب، رسمها التخطيطي sketch بالعبارة «يتساءل المرء عما إذا كنا نحدد مسار حياتنا أم إذا كانت تحدده قوى خارجة عن إرادتنا». واستمرت في وصف سنواتها حتى منتصف العشرينيات من عمرها، المليئة بالإنجاز والنجاح والسعادة والإحساس السائد بأنها كانت تتحكم بحياتها. ثم، في فقرة قصيرة واحدة، وصفت سلسلة من الأحداث التي هزتها حتى النخاع: موت أطفالها في حادث، وخيانة، وطلاق، وانهيار. لقد اختتمت رسمها التخطيطي بقولها إن هذه الكوارث الشخصية سببت لها اضطرابًا، بل جردتها من الاستمتاع بمباهج الحياة الطبيعية. من الواضح أنها قد حوّلت توجهها نحو وجهة نظر مفادها أن تقلبات الحياة يمكن أن تسبب انحرافًا في مسارات حياتنا بطرق قاسية للغاية. كانت تمضي قدمًا في حياتها، لكنها كانت تفعل ذلك بوعي جديد ببعض

جوانب هشاشة الحياة. استطاعت أن تسلط الضوء على ضعفها. وأرادت مشاركة هذا مع زملائها الأصغر سنًا، والتخلي عن هويتها عن طيب خاطر. لقد كانت نموذجًا بارزًا.

أدّت تجربة ثانية مع الرسومات الشخصية التخطيطية إلى مواجهة حدث كبير لا يمكن التنبؤ به ولا التحكم فيه. كنت أقرأ تدوينات صحيفة طلابي في منتصف الفصل الدراسي حيث يعلّقون على أهمية المحاضرات والمواد الدراسية في حياتهم. كان عنوان إحدى الصحف «تهديد بالموت» وكان يستهدفني شخصيًا. أستطيع أن أتذكرها كلمة كلمة وبالأخص الفقرة الأخيرة: «سوف آخذ المسدس الذي أحضره لي صهري في عيد الميلاد وسأطلق النار مباشرة بين عينيك الصغيرتين الخرزيتين. لا تذهب بالقرب من النهر [الذي يجري بمحاذاة الحرم الجامعي]. سلاحي معمر وجاهز».

يجب أن أعترف -وهذا أمر من المحرج الاعتراف به- أن أول رد فعل واعٍ لي كان التفكير «ماذا تقصد بـ «عيون صغيرة خرزية؟»» لم أدرك أن الأمر قد يصبح خطيرًا إلا بعد ثوان قليلة. أطلقت التهديدات سلسلة من اللقاءات السريالية. أولًا، كنت بحاجة إلى التحقق مما إذا كان هذا مجرد خدعة أم تهديدًا حقيقيًا. كان رئيس القسم، والعميد، والطبيب النفسي الذي اتصلنا بهم في الخدمات الصحية بالجامعة، مقتنعين بأن هذا لم يكن مجرد خدعة وأنه أمر خطير بما يكفي لتبرير استدعاء الشرطة. ولأنني عرفت اسم الطالب (كان رسمه التخطيطي مجهولًا للمجموعة الدراسية لكن بالطبع كانت صحيفته معروفة لي)، طلبت مني الشرطة أن أذكر اسمه، وهو ما رفضت القيام به. كان ذلك يوم الجمعة، وكان من الممكن اعتقاله بتهمة التهديد بالقتل واحتجازه في السجن خلال عطلة نهاية الأسبوع. لكن ماذا لو كانت خدعة، وإن كان لا يمكن تفسيرها إلى حد ما؟

كما أن التهديد قد نشأ في سياق تمرين وعدتُ طلابي أن يتم في سرّية تامة. كانت هناك نظرات امتعاض واستياء وطقطقة من المسؤولين القانونيين في الجامعة عندما قلت في ذلك الوقت إنني لن أوجه اتهامات. كان ضباط الأمن في الحرم الجامعي، وهم ليسوا عادة طاقمًا مشغولًا جدًا، أكثر اهتمامًا بالقضية، كانوا في الحقيقة شديدي الحرص على ذلك. فقد كانوا قلقين بشأن ساعات تواجدي في المكتب التي كنت أخطط لعقدها صباح يوم الثلاثاء التالي، وأعطوني إرشادات مفصلة حول كيفية التعامل مع الموقف. وأن أحد «أفضل رجالهم» (من بين ثلاثة أشخاص متاحين) متمركز في

الغرفة المجاورة لي يتنصت على الحائط، حتى إذا سمع أي أصوات تهديد قادمة من غرفتي (ربما أعيرة نارية)، «يتصل بالشرطة المحلية». ولم يكن هذا مطمئنًا إلى حد كبير.

كنت بالطبع قلقًا جدًا على سلامة أطفالي. لكنني وجدت أنه من الصعب الحصول على حراسة للمنزل دون تسمية الشخص المعنيّ الذي ظلت الشرطة تشير إليه على أنه «طالب مزعوم»، وهو لقب، بالنسبة لعيني الصغيرة الضيقة، بدا غير صحيح من الناحية الفنية. كنت قلقًا أيضًا في حالة تعرض الطلاب في مختبري لخطر أي مواجهة. حذّرهم أفراد الأمن من تهديد محتمل، وكان هناك تغيير مفاجئ في سلوكهم تجاهي «مهلًا، برايان، هل يمكنك الانتهاء من خطابات التوصية الخاصة بنا في أسرع وقت ممكن، من فضلك؟». أعتقد أنهم كانوا يمزحون، أو ربما لا!

تحوَّل التهديد بالقتل إلى مجرد خدعة. الدافع وراء محتوى المجلة لم يتم تفسيره تمامًا. وعادت الحياة إلى طبيعتها، وبقدر ما يسعفني أقول: لم أشعر بأية آثار جانبية غير مرغوب فيها. ومع ذلك كان ما فعلته هو تغيير التوجه. إلى جانب بعض التحديات الأخرى التي كنت أواجهها في ذلك الوقت. حوّل الحادث إحساسي بالتحكم من إحساس داخلي قوي إلى إحساس تحكم شخصي أكثر عرضية ودقة. وبدلًا من ادعاء التحكم، تعلمت التحقق من افتراضاتي ومسح بيئتي بحثًا عن أي مخاطر محتملة قبل ظهورها. باختصار، لقد تعلمت التحقق من أزراري بعناية فائقة.

بعد حوالي شهر من تهديد الموت ظهر حادث ثالث مخيف يتعلق بطالب ورسم تخطيطي شخصي في أحد فصولي الأخرى. كان يتضمن علبة سيجار. في المحاضرة السابقة أخبرت الفصل عن تجارب المشقة والتحكم وحالة الضغط على الزر. أخبرتهم أيضًا عن السؤال الذي طرح من آخر الغرفة حول ما يحدث عندما تكتشف أن أزرارك غير موصولة. جاء رجل طويل القامة، نحيف، ذو شعر مجعد، على ما أتذكر كان طالبًا في الهندسة المعمارية، بعد انتهاء الفصل الدراسي ومرّر لي مذكرة تقول إنه كان يعمل على مدخل صحيفة تدور حول هذا الموضوع. وأضاف ملاحظة: «تحقق من باب مكتبك». كنت متجهًا خارج الحرم الجامعي لكني كنت أشعر بالفضول الشديد؛ لذلك توجهت إلى مكتبي. كان هناك، معلقًا على الباب، صندوق سيجار تخرج منه أسلاك وزر نحاسي كبير كتب عليه «اضغط هنا وانظر ماذا يحدث». لا أظن في نفسي أنني رجل شديد الغباء، لكن لم يتراءَ

لي مطلقًا أن هناك أي شيء خطير في هذا على الإطلاق. اعتقدت أنها كانت طريقة ذكية لترميز المحاضرة التي سمعها الطلاب مؤخرًا؛ لذلك ضحكت بيني وبين نفسي ثم خرجت.

تذكر موظفو الأمن -بحكمتهم- أحداث الشهر السابق، وبناء على ما عرفته من المقيمين في تلك الزاوية من المبنى في اليوم التالي، لم يضحك حرس الحرم الجامعي. ففي صباح اليوم التالي صعدتُ إلى مكتبي بالمصعد، وبمجرد أن فتحت الباب وجدت العميد ورئيس الأمن في انتظار استقبالي. وشرعوا في إخباري أن كل شيء على ما يرام الآن ولكن وقع حادث في مكتبي أثناء الليل. يبدو أن الأمن قد شاهد صندوق السيجار والأزرار والأسلاك، وأبلغوا الشرطة. جاؤوا مع فرقة مفرقعات وفجّروا بابي. قال رئيس الأمن: «جاءت العواقب سليمة». لست متأكدًا تمامًا من أنني سوف أفهم مطلقًا منطق تدمير باب مكتبي، لكن الحدث بأكمله بدا تعبيرًا رمزيًا عن الشهر السريالي الذي مررت به. تمكنت من إنقاذ صندوق السيجار وزره النحاسي الكبير، وقمت بتخزينه بعيدًا كأحد ممتلكاتي الثمينة. إنه يذكّرني بالمخاطر المحتملة المتمثلة في التدريس والتعقيد الغريب للأزرار التي تبدو بسيطة، سواء حقيقية أو مجازية.

الأوهام التكيفية والدوران الاستراتيجي:

أتصور أن القائمة الطويلة التي قدمتها للعواقب الإيجابية التي تتماشى مع التوجه الداخلي، تُسعد القراء الذين قاموا بإجراء تقييم مركز التحكم في بداية هذا الفصل وسجّلوا درجة عالية على مقياس التوجه الداخلي. تتوافق هذه المعلومات مع النصيحة التي تربّى معظمنا عليها، خاصة أولئك الذين تلقوا تعليمًا جيدًا ونالوا تشجيعًا على تحقيق أعلى المستويات. لقد تربينا على الاعتقاد بأنه يمكننا التحكم في مصائرنا وأن حدودنا محدودة فقط بخيالنا.

لكن الأمر يستحق التفكير في تلك الدراسات التي بدت تحذيرًا حول معتقدات التحكم التي تستند إلى أوهام: الزر غير الموصول في دراسات أسباب التوتر الناتج عن الضجيج، والتوقع غير الواقعي للزيارات الاجتماعية المستمرة في بحث دار المسنين، والسرد المؤثر للمرأة التي انهارت حياتها لأسباب خارجة عن إرادتها وكذلك شهادتها حول الاضطرابات والآلام التي تلت ذلك.

نحن بحاجة إلى التأكد من أن الأزرار التي نعتقد أنها موجودة في حياتنا هي حقًا موصولة. للقيام بذلك، نحتاج إلى آراء موضوعية عن قدراتنا في المجالات المختلفة، وأن نواجهها بلا كلل أو تردّد. كما نحتاج أيضًا إلى الاستثمار في مشروعات تتوافق مع مواهبنا وقدراتنا، وكذلك طموحاتنا. نحن بحاجة إلى مسح بيئاتنا لمعرفة ما إذا كانت تساعد أو تعرقل سعينا لتحقيق مشروعاتنا الشخصية. بالنسبة للكثيرين، هذه عملية غير مريحة وربما مهدِّدة. لكن قبل أن نلتزم بمشروعات جديدة في حياتنا، علينا أن نكون صادقين مع أنفسنا وأن نطلب الصدق من أولئك الذين نلجأ إليهم للحصول على النصح والمشورة. غالبًا ما تكون أوهامنا ناتجة عن تواطؤ مع آخرين قد يستثمرون أو لا يستثمرون في رعايتنا لأجل طويل. تأمل هذا المثال لأوهام التواطؤ التي سمعتها مصادفة في كافيتيريا الجامعة ذات صباح.

أستاذٌ في قسم آخر لم أكن أعرفه إلا من خلال سمعته بوصفه شخصًا منغمسًا في الملذات كان يجلس أمامي مباشرة. وتماشيًا مع سمعته، كان برفقة امرأة شابة جذابة للغاية يتبادل معها النظرات. كانت تشكو من المناهج. فعلى الرغم من أنها اعتقدت أن اللغة الإنجليزية كانت ممتعة، فإنها كرهت الرياضيات، وفشلت في الفيزياء والبيولوجيا على حد سواء، واعتقدت أن الكيمياء «غبية»، لكنها «أرادت حقًا، حقًا أن تكون طبيبة أمراض نساء». نظر الرجل في عينيها بعمق وهمس: «افعلي ذلك». وأنا أردت حقًا، حقًا أن أصرخ فيها: «لا تفعلي ذلك». لأجل أرحام النساء اللائي تريدين علاجهن، لا تكوني طبيبة أمراض نساء. اكتبي عن الأرحام، واخلقي تنويعات مختلفة عن المونولوجات المهبلية، لكن لا تدخلي في الطب! لكنني لم أقل كلمة واحدة. في نهاية الأمر، من أكون أنا لأتحدى أوهامها؟ اكتشفت فيما بعد أنها فشلت في جميع المواد، بما في ذلك اللغة الإنجليزية، وانتهى بها الأمر في ولاية أوريغون Oregon كلية نيو إيدج New Age لدراسة أنغام الرياح، وقراءة التارو، والتدليك المبتدع للجسد. وأظن أنها قد أحسنت صنعًا.

لكنها لو كانت من طلابي وحضرت دورة الأزرار والتحكم، لتمكّنت على الأقل من التفكير في قدراتها وتطلعاتها. جنبًا إلى جنب مع بقية الفصل، كنت سأتحداها بكل احترام أن تختبر ما إذا كان بريق وهمي قد أثّر دون داعٍ على مساعيها الحياتية ومشروعاتها الأساسية[1]، وكنت سأرغب في أن

(1) قامت Julie Norem ببعض الأبحاث المهمة حول الاختلافات بين وهج التفاؤل الوهمي والتشاؤم الدفاعي. انظر: Norem (2002).

أجعلها تتأكد من أن أولئك الذين تلجأ إلى توجيهاتهم بشأن خيارات حياتها موضوعيون قدر الإمكان فيما يتعلق بإمكاناتها، وأنهم على استعداد أن يُظهروا لها كيف كانت بعض توصيلات زرّها مهترئة ومعرضة لخطر الانهيار. ورغم أن صديقها الأستاذ المتودّد لم يكن قادرًا على إعطائها ردود الفعل الموضوعية التي احتاجتها، فإن درجاتها في المواد أوفت بذلك، وانتهى بها المطاف، على ما يبدو، في مهنة تتناغم مع شخصيتها وتوجهاتها وقدراتها. من الواضح أنها كانت شخصًا ممتعًا وجذابًا وقد يكون مزدهرًا اليوم. لكني أظن أنها ربما لا تزال بحاجة إلى مساعدة في أزرارها.

لعل السؤال المحوري الذي تثيره الدراسات حول مراكز التحكم الداخلي والخارجي هو ما إذا كانت بعض الأوهام قد تُعزّز رفاهنا بالفعل. هناك الكثير من الأدلة التجريبية على أن الناس لديهم وفرة من **الأوهام الإيجابية**، مثل الاعتقاد بأننا نتحكم في الأحداث التي لا يمكن التحكم فيها موضوعيًا، أو أن لدينا خصائص شخصية مرغوبة في حين يرى الآخرون أنها ليست لدينا. على سبيل المثال، هل تعتقد أن لديك روح دعابة فوق المتوسطة؟ الجميع فعليًا يعتقد ذلك، وهو أمر غير ممكن من حيث الاحتمال! مثل هذه الأوهام، طالما ليست مفرطة في التطرف، فهي قابلة للتكيف في الواقع ويمكن أن تعزز الرفاه[1]. وإذا نظرنا إلى الطرف الآخر من مقياس الرفاه، نحو أولئك الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، فسنجد أنهم واقعيون في تصوراتهم عن التحكم والعرضية أكثر من غير المكتئبين. هل يمكن القول إذن إن الأفراد المصابين بالاكتئاب، بالنسبة إلى بقيتنا، أكثر حزنًا وأكثر حكمة؟ هم، بالتأكيد، أكثر حزنًا. أعتقد أيضًا أنهم قد يكونون أكثر دراية، إذا كنا نعني بذلك قراءة أكثر دقة لحقائق التحكم المدرك ونقاط القوة الشخصية. لكن أكثر حكمة؟ لا أعتقد ذلك. يتعلق الأمر بتوقيت أوهامنا.

هناك أوقات يكون تبنّي الأوهام الإيجابية فيها قابلًا للتكيف، وأوقات قد تؤدي إلى تخريب مساعينا خلف الأمور التي تهمنا[2]. معرفة كيفية إدارة مشروعاتك لتحسين فرصة نجاحها هي جانب أساس من جوانب الحكمة. على سبيل المثال، عندما نكون بصدد تقرير ما إذا كنا نريد متابعة مسار العمل، مثل الالتزام بمجال دراسي، أو تغيير الوظائف، أو الانتقال بعلاقة

(1) الدراسة النهائية للتأثير الإيجابي للأوهام توجد في: Taylor وBrown (1988).

(2) يعتمد هذا القسم على العمل المهم الذي قام به Peter Gollwitzer وزملاؤه (Gollwitzer and Kinney, 1989)، حيث قاموا بفحص أثر «القوالب الفكرية» التداولية والتنفيذية على الوهم، وهو تمييز أعتقد أنه مشابه لمراحل البدء والتنفيذ الخاصة بمتابعة المشروع.

إلى مستوى جديد، فمن المستحسن التحول بعيدًا عن الوهم والتوجه إلى الواقع. ولعل إجراء مسح واسع للحصول على معلومات ذات صلة فيما يتعلق بضرورة المتابعة من عدمها واحتمال نجاح المسعى أم لا، قد يقلل من احتمالية توقّفك عن مساعيك. فقد يؤدي الإخفاق في ذلك إلى مواجهتك فجأة بما هو غير متوقع unexpected—gobsmacked، كما يقول البريطانيون.

بمجرد التزامنا بمشروع أو مسعى، أيًّا كان، فمن مصلحتنا تبنّي إدارة إيجابية وعدم إغفال الحقائق السلبية. في خضم السعي وراء المشروع تصبح الأوهام قابلة للتكيف. لكن هذا لا يحدث إلا بعد قيامنا بتقييم واقعي لقدراتنا وقناعاتنا الخاصة، وإلى أي مدى ستعمل بيئتنا اليومية على تسهيل أو إحباط مثل هذه المساعي.

لقد بدأتُ هذا الفصل بثلاث مقولات من ثلاث وجهات نظر متناقضة حول التحكم والرفاه. كانت شخصية فيليني في فيلم La Dolce Vita ملتزمة بالتحكم في حياته بحيث لا يمكن لأي شيء أن يعكّر صفوه. لا يمكن لمكالمة هاتفية أن تتحدى رفاهه. كان الوهم ملاكه الحارس. بينما تقدم نصيحة هكسلي حول طغيان الوهم وانتصار الواقعية وجهة نظر معاكسة: نحن نتخلى عن الموضوعية في حال تعرضنا للخطر. سوف يرن الهاتف وعلينا الإجابة عليه بلا تردد. وأخيرًا يذكرنا إيراسموس بأن التعايش مع الأوهام جزء من الحالة الإنسانية، وربما وسيلة طبيعية للتشويش على أمور الحياة المعقدة والمحيرة. ونحن صغار، كما هو الحال بالنسبة لمعظم طلابي، قد تقودنا المعتقدات الوهمية عن التحكم والفاعلية في اتجاهات ثبت أنها محبطة أو مؤلمة. لكن هذه الأوهام قد تُبقينا في اللعبة وتسمح لنا باكتشاف إمكانيات جديدة يمكن تحقيقها. رغم توصيلات الزر البالية في بعض الأحيان والأوهام السعيدة، فإن هناك موقفًا واحدًا تجاه حياتنا يبدو حذرًا وجريئًا. فهو ليس وهميًا ولا مقيدًا، لكنه لا تكيّفي وعرضي. إنه شيء نحتاج إلى إدماجه في تأملاتنا حول كيفية عيش حياتنا وكيف ستتحقق في المستقبل، إنه ببساطة: الأمل.

الفصل السادس

السلامة والعافية: الشخصية والصحة

في أحد صباحات فبراير/شباط القارسة، كنت أجلس في غرفةٍ بعيادة في انتظار الطبيب، لإجراء الفحص الطبي السنوي وشاهدت شيئًا أزعجني إلى حد ما. كان يجلس بجواري رجل متورد الخدين، أزرق العينين، أصلع قليلًا في مقدمة الرأس، في منتصف الثلاثينات، كان يحلّ ما اعتقدت أنه لغز كلمات متقاطعة في إحدى المجلات. لكنه بدا عليه الشعور بالغضب. اندفع فجأة قائلًا: «يا إلهي، سأموت!». أول ما تبادر إلى ذهني هو أنه اختار مكانًا جيدًا بما يكفي لتحقيق ذلك. قمعتُ هذه الفكرة. كانت فكرتي الثانية المدروسة، التي لم أقمعها، هي إلقاء نظرة على مجلته ومعرفة ما إذا كانت تتضمن أية تلميحات حول انفعاله المفاجئ. وهذا ما حدث. لقد كانت مجلة شهيرة تتضمن استبيانًا صحيًا تعرفت عليه على الفور. لكن ما الذي قرأه وإلى أي مدى كان قلقه منطقيًا؟ إذا وعدتني ألّا تصرخ بصوت عالٍ، يمكنك حل الاستبيان نفسه الذي قام بحله. إليك نسخة منه:

ضع علامة على أي من الأحداث الثلاثة والأربعين التالية التي قد تكون حدثت لك خلال الاثني عشر شهرًا الماضية

مقياس أحداث الحياة المؤثرة[1]

الحدث	التقدير/ الدرجة	ضع علامة إذا كان ينطبق
1. موت الزوج/ة	100	
2. طلاق	73	
3. انفصال الزوجين	65	
4. قضاء فترة بالسجن	63	
5. وفاة أحد أفراد الأسرة المقربين	63	
6. إصابة شخصية أو مرض	53	
7. زواج	50	
8. فصل من العمل	47	
9. تسوية الخلافات زوجية	45	
10. تقاعد	45	
11. تغيرات في صحة أحد أفراد الأسرة	44	
12. حمل	40	
13. صعوبات جنسية	39	
14. ولادة فرد جديد في الأسرة	39	
15. تعديل في العمل	39	
16. تغيير في الحالة المالية	38	
17. موت أحد الأصدقاء المقربين	37	
18. التحول إلى مجال عمل مختلف	36	
19. تغيير في عدد المشاجرات مع الزوج	35	
20. قرض أو رهن عقاري كبير	31	
21. الحجز على رهن عقاري أو قرض	30	
22. تغير المسؤوليات في العمل	29	
23. ترك أحد الأبناء للمنزل	29	

(1) استعرت هذا الجدول من مقياس تقييم إعادة التكيف الاجتماعي:
«The Social Readjustment Rating Scale», Thomas H. Holmes and Richard H. Rahe, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 11, Issue 2, August 1967, pages 213218-.

.24	مشاكل مع الأصهار/ الأنساب	29	
.25	الإنجاز الشخصي المتميز	28	
.26	بدء أو توقف الزوج عن العمل	26	
.27	بدء أو انتهاء المدرسة أو الجامعة	26	
.28	تغير الظروف المعيشية	25	
.29	مراجعة العادات الشخصية	24	
.30	مشاكل مع الرئيس في العمل	23	
.31	تغيير في ظروف أو ساعات العمل	20	
.32	تغيير في الإقامة أو السكن	20	
.33	تغيير في المدرسة أو الكلية	20	
.34	تغيير في وسائل الترفيه	19	
.35	تغيير في أنشطة الكنيسة	19	
.36	تغيير في الأنشطة الاجتماعية	18	
.37	رهن عقار أو قرض متوسط	17	
.38	تغيير في عادات النوم	16	
.39	تغيير في عدد اللقاءات الأسرية	15	
.40	تغيير في عادات الأكل	15	
.41	العطلة	13	
.42	الأعياد الرسمية	12	
.43	انتهاكات قانونية بسيطة/ صغيرة	11	
	الإجمالي:		

لاحظ أن لكل حدث قيمة محددة في العمود الأيسر. اجمع إجمالي درجات قيم الأحداث التي اخترتها. وإليك بعض التعليقات على الآثار الصحية لمجموع درجاتك:

الدرجة	التعليق
300+	لديك خطر كبير أو كبير جدًا للإصابة بمرض في المستقبل القريب
150-299	لديك احتمال ما بين مرجح إلى شديد الترجيح للإصابة بالمرض في المستقبل القريب
150>	لديك احتمال يتراوح بين منخفض إلى متوسط للإصابة بالمرض في المستقبل القريب

تغير الأحداث الرئيسية في الحياة والصحة

استرخ الآن. على الرغم من شعبيته الهائلة، فإن مقياس هولمز وراهي، الذي أكملته للتو، تشوبه عيوب سأشير إليها خلال دقيقة واحدة. لكن عليك أن تعرف لماذا صرخ الرجل الذي بجواري في عيادة الطبيب -أخبرني لاحقًا أن اسمه تشاد Chad- بعد أن جمع درجاته. كان قد سجل 423 درجة على المقياس، وشعر بالقلق الشديد بعد أن قرأ في المجلة أن تجاوز أكثر من 300 درجة يعتبر إشارة إلى «خطر كبير أو كبير جدًا للإصابة بالمرض في المستقبل القريب».

تحدثت مع تشاد لبضع دقائق وأقنعته بتوخي الحذر في تفسير النتيجة. سنصل إلى تلك المناقشة في وقت لاحق. لكن أولًا هناك بضع كلمات حول محدودية هذا المقياس.

في منتصف الستينيات طور عالما النفس توماس هولمز Thomas H. Holmes وريتشارد راهي Richard H. Rahe هذا المقياس، على أمل وضع مقياس بسيط لاستخدامه في الدراسات الوبائية للمشاكل الصحية والمشقة stress. كان المنطق الكامن وراء هذا المقياس هو أن المشقة تنتج عن الأمور التي تكسر الروتين اليومي، وأن بعض أحداث الحياة قد يكون لها هذا التأثير من كسر الروتين. من المتوقع أن يؤدي التوتر، بدوره، إلى اعتلال البدن وتعدّد المشكلات الصحية، وقد أظهرت بعض الأبحاث المبكرة وجود علاقة مهمة، وإن كانت متواضعة للغاية، بين المشقة الناتجة عن تغير أحداث الحياة والمشاكل الصحية. أحد الجوانب الأكثر إثارة للاهتمام في المقياس هو افتراضه أن الأحداث الإيجابية، مثل الزواج أو الحصول على وظيفة جديدة، ستسهم في المشقة؛ لأنها ستزيد من حالة كسر المعتاد في حياة الناس.

على غرار مؤشر مايرز-بريغز للأنماط الشخصية الذي التقينا به في الفصل الثاني، احتل مقياس هولمز-راهي مكانة بارزة في الصحافة الشعبية، وكان الناس يندهشون، وأحيانًا يفزعون، مثل تشاد، من نتائجهم على هذا المقياس. وعلى الرغم من وجود بعض نقاط القوة الحقيقية، فقد كان هناك عدد من المشكلات المتعلقة بهذا المقياس، وهذا أحد أسباب تحذيري لك بتوخي الحذر بشأن أي استنتاجات تتعلق بصحتك بعد إجراء هذا المقياس.

أولًا، تأمّل القيم التي وضعت لكل حدث من الأحداث. إنها تستند إلى تقديرات الباحثين حول مدى كسر هذا الحدث للحياة المعتادة، وذلك قياسًا على معيار وفاة أحد الزوجين الذي يبلغ 100 نقطة. لكن لتضع في

اعتبارك كيف يمكن لهذه الأوزان القياسية أن تحجب الأوزان الشخصية التي قد يعطيها الأشخاص لهذه الأحداث. المرأة التي راقبت زوجها وهو يعاني لسنوات، قد تستقبل وفاته كفترة استراحة من الامه. فرغم حزنها الذي لا مفر منه، قد تجد أن مستوى مشقتها أقل من مستوى مشقة امرأة أخرى فارقها حبيبها وتركها في حالة يرثى لها كليًا ودون أي عزاء. ألن يكون من المنطقي أكثر السماح للأفراد بوضع تقديراتهم الخاصة لأحداث الحياة التي عاشوها؟ ثانيًا، يتمّ جمع التقديرات. قد تأتي بعض الأحداث، مثل الانتقال من المدينة بعد وفاة أحد الزوجين، لتخفض من الحزن، وألا يزيد ذلك أبدًا من إجمالي المشقة. تُشكل أحداث الحياة -باختصار- الأنظمة، ونحن بحاجة إلى معرفة كيفية ارتباط الأحداث المختلفة بعضها ببعض. ثالثًا، على الرغم من أن تضمين أحداث الحياة الإيجابية، مثل الزواج والترقية في العمل، له أهمية نظرية كبيرة، فإن الأدلة البحثية تشير إلى أن الأحداث السلبية فقط، وليس الإيجابية، هي التي تشير الى احتمال تدهور الصحة لاحقًا[1]. رابعًا، لاحظ أن بعض الأحداث، مثل صعوبات ممارسة الجنس أو الأكل أو النوم، قد تشكل بحد ذاتها مشكلات صحية. التنبؤ بالمشاكل الصحية استنادًا إلى وجود مشاكل صحية سابقة لا ينبغي أن يكون مفاجئًا. فهو مثل التنبؤ أن الشرغوف/وليد الضفدع يواجه «مخاطر عالية أو عالية جدًا» من أن يصبح ضفدعًا. إدراج مثل هذه العناصر يمكن أن يكون، أيضًا، غير منطقي.

إذن ماذا جرى مع تشاد؟ تحدثنا وعرض عليّ إجاباته. ضحكنا من واقعة أنه بالتعليم على خانة «الأعياد الرسمية» أضاف اثنتي عشرة نقطة إلى مجموع درجاته في المشقة. كان قد تزوج مؤخرًا وعاد من حيث كان يكمل دراساته العليا إلى مسقط رأسه. وكان والده قد توفي قبل ستة أشهر من مرض عصبي مؤلم، وكان تشاد سعيدًا الآن بالعيش بالقرب من والدته التي ما زالت تقطن في منزل العائلة. واليوم أيضًا كان موعده للفحص الطبي السنوي.

لاحظ كيف يلعب كل وجه من أوجه القصور في المقياس دورًا في تفسيرنا للحالة الصحية المحتملة لتشاد. إذا أخذنا في الاعتبار الأحداث السلبية فقط، وخصمنا الأحداث التي جعلت الأحداث السلبية الأخرى الأقل خطورة، وإذا تجاهلنا زواجه وانتقاله، وكلاهما وصفهما بأنهما حدثان رائعان، وإذا قمنا بخصم كوعه المكسور، أعتقد حينها أن مستوى المشقة عند تشاد والخطر على صحته سيكون في حده الأدنى المقبول. على الرغم من أنني لم أتطرق إلى

(1) انظر: *Vinokur and Selzer (1975).*

هذه التفاصيل الكثيرة في مكتب الطبيب، فإنني أبلغته أنه يجب أن يكون حذرًا عند استنتاج احتمال تدهور الصحة من هذه الأنواع من الاختبارات. في الواقع لقد قلت: «إنها فكرة لا تستحق العناء». لكن عند استعادة الأحداث، أتمنى لو أنني تمكنت في ذلك اليوم من تقديم المزيد من التفاصيل له. إذن يا تشاد، إذا صادفت هذا الكتاب، فعند قراءتك لهذا الفصل، ستكتشف المزيد عن الشخصية والصحة أكثر مما استطعت أن أخبرك به صباح ذلك اليوم شديد البرودة من شهر فبراير. وإذا كان لديك عزيزي القارئ، مثل تشاد، سنة مليئة بالأحداث، فحافظ على هذه الصرخة مكبوتة واستمر في القراءة.

الشخصية، والمشقة، والصحة: الصلابة والصمود

كان موظفو شركة إلينوي بيل الهاتفية Illinois Bell Telephone Company (IBT) في مدينة شيكاغو Chicago، ضمن عدد كبير من الأشخاص الذين قاموا بإجراء مقياس هولمز-راهي، في منتصف السبعينيات. بدأ سالفاتور مادي Salvatore Maddi، أحد علماء نفس الشخصية المتميزين في جامعة شيكاغو، بتشجيع ودعم من كارل هورن Carl Horn، أحد نواب الرئيس التنفيذي لشركة إلينوي بيل الهاتفية، تقييمًا طويل المدى للشخصية والمشقة والتكيف والصحة مع عدد كبير من موظفي الشركة. كان مادي وهورن على دراية بحتمية التغييرات الرئيسية التي تكسر المعتاد وقد تحدث في هذه المنشأة بسبب تشريع التصفية أو خصخصة الملكية وإلغاء الضوابط التنظيمية التي من شأنها أن تؤثر على صناعة الاتصالات. في عام 1981 خفّضت شركة إلينوي بيل عدد موظفيها من ستة وعشرين ألفًا إلى حوالي أربعة عشر ألفًا، مما أدى إلى زيادة غير عادية في عوامل المشقة اليومية. وطوال هذه الفترة من الاضطراب تواصلت الدراسة التي خضع لها الموظفون، مما أتاح الفرصة أمام الباحثين للنظر في بعض التفاصيل حول ما يحدث لصحة الموظف الانفعالية والجسدية خلال فترة تغيّرات كبرى في أحداث الحياة[1].

كانت نتائج الدراسة مثيرة للاهتمام. ظهر على حوالي ثلثي الموظفين أعراض تدهور في الصحة وتراجع في الأداء، بينما أبدى الثلث الأخير من الموظفين فاعلية في التعامل مع هذه التغييرات وقدرة واضحة على التحمّل، وظهروا صامدين سالمين. ما هو وجه الاختلاف بين هاتين

(1) انظر: *Maddi and Kobasa (1984)*.

المجموعتين؟ لم يكن هناك اختلاف بين المجموعتين من حيث الدرجات على مقياس هولمز-راهي. وبعبارة أخرى، أفاد الناجون من مشقة خفض عدد الموظفين عن المرور بالمستوى نفسه من التغيرات الكبرى في أحداث الحياة. ما كان يميّز بين المجموعتين هو وجود مجموعة من الخصائص الشخصية التي وصفها مادي وزملاؤه **بالصلابة النفسية**. تشتمل الصلابة على العناصر الثلاثة الرئيسية المتمثلة في: الالتزام والتحكم والتحدي. تجسد الإحساس بالالتزام من خلال انخراطهم بالكامل في الأحداث اليومية بدلًا من تجنبها والشعور بالعزلة. كما ظهر الإحساس بالتحكم من خلال الموظفين الذين حاولوا التأثير على تغيرات الأحداث من حولهم بدلًا من السلبية والإحساس بالعجز. وكان الإحساس بالتحدي هو الرغبة في التغيير التي دفعتهم إلى إدراك التغييرات الإيجابية والسلبية كفرص جيدة للنمو والتعلم. باختصار، أدى هذا البحث ومجموعة واسعة من دراسات المتابعة إلى الاستنتاج التالي: **تُعزَّز الصحةُ بقدر ما يُشكلُ التحكم والالتزام والتحدي جوانب أساسية في شخصية الفرد.**

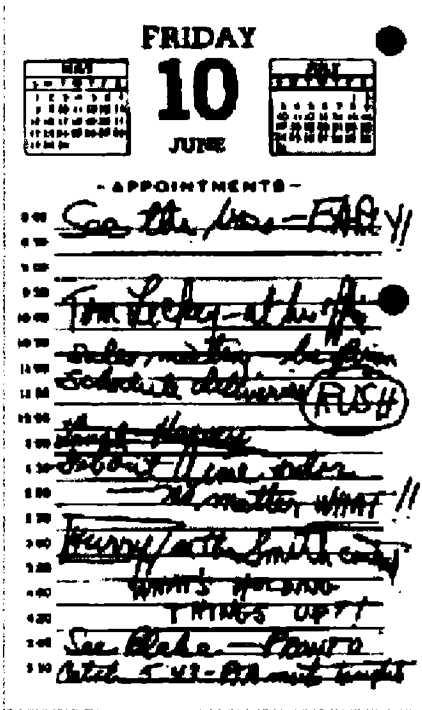
هذا ما كنت أريد أن أخبر به تشاد. حتى لو كانت درجاتك العالية على مقياس هولمز-راهي صحيحة -وهذا، كما تعلمون، ما يراودني شكوك حوله- فالإحساس بالتوتر في الحياة اليومية منتشر في كل مكان، ولا ينبغي أن نشعر أن تجنب الانخراط في الحياة هو الاستجابة الصحية الوحيدة، بكل ما يصاحبها من مخاطر. بالأحرى، يمكن أن يخفف توجّه تشاد نحو هذه التغييرات، وطريقته في التغلب عليها، من معظم المخاطر الصحية المحتملة التي تطرحها هذه التغيرات.

شخصيات النمط (أ):

تأمل الآن هذا النمط المختلف تمامًا من سمات الشخصية التي لها أيضًا آثار على صحتنا: نمط الشخصية (أ)، أو شخصية أمراض الشريان التاجي. يعد هذا النمط أحد أكثر المفاهيم التي دُرست على نطاق واسع في مجالات الطب السلوكي وعلم نفس الصحة. معظم الناس سمعوا عنه، وأصبح جزءًا من حديثنا اليومي عن أساليب حياة الناس. عندما أتحدث إلى مجموعات حول سلوك النمط (أ) أطلب منهم ذكر بعض الخصائص التي يعتقدون أنها مرتبطة بهذا النمط، فأجد إجماعًا ملحوظًا حول وجود ارتباط بين نمط الشخصية وخصائص معينة. السمات التي ذكرت أكثر من غيرها عن النمط

(أ) كانت السرعة، والقوة، والقدرة التنافسية، وكما سنرى، تتميز هذه الخصائص بما يمكن أن نسميه السمات «السطحية» للنمط (أ). توضح الصفحة أدناه من مفكرة شخصية بعض الخصائص ذات الصلة بها النمط.

أولًا، لاحظ الدليل الواضح على الاستعجال. يجب أن تتم الأمور «**مبكرًا**»، و«**سريعًا**» و«**حالًا**» (كل الكلمات مكتوبة بالخط العريض للتأكيد). ولاحظ التنافسية مع التنبيه الذاتي ليكون حازمًا ويحقق المبيعات المستهدفة «مهما **حدث**!!». وفي تدوينته الأخيرة، يحث الكاتب نفسه على اللحاق بموعد الساعة 5:43 في تلك الليلة لحضور اجتماع منطقة التجارة التفضيلية. كما اتضح، كان هذا آخر اجتماع له، حيث توفي بنوبة قلبية بعد وقت قصير من كتابة هذا الموعد في مفكرته[1].



(1) الشكر لميشيل شيير *Michael Scheier* لسماحه بإعادة استخدام الصورة التي ظهرت في مرجع *Carver and Scheier (1992)*.

المشاكل الصحية المرتبطة بنمط الشخصية (أ) في غاية الوضوح. ما قد لا يكون واضحًا تمامًا هو بعض المزايا التي قد توفرها هذه الشخصية لجوانب أخرى من رفاهنا، مثل مستوى الإنجاز والنجاح المهني. تأمل الإعلانات التي نراها عن الوظائف بمختلف أنواعها. إنهم يبحثون عن الأشخاص المجتهدين، الطموحين جدًا، الملتزمين للغاية، الذين يبحثون عن التحديات ويظهرون سلوكًا قياديًا. لم أرَ حتى الآن إعلانًا يقول: «مطلوب! الأشخاص غير الطموحين، الكسالى الذين ينفرون من الالتزام». فهذا التواني لا يكون له حضور عندما يتعلق الأمر بالتقدم لشغل وظيفة جديدة. هناك أيضًا دليل على أن النمط (أ) أكثر إنتاجية، ومن ثم يستطيع أن يجني ثمار نجاحه، خاصة في البيئات التنافسية. على سبيل المثال، في مجال التدريس والبحث الجامعي، يحظى الأفراد من نمط (أ) بعدد اقتباسات أكبر، بمعنى أن الباحثين الآخرين يشيرون إلى أعمالهم بشكل متكرر أكثر من عمل زملائهم الأقل دافعية.

يجب أن أذكر أيضًا أن الأفراد من نمط (أ) يفرضون تحديات ليس على أنفسهم فحسب، بل أيضًا على زملائهم وعائلاتهم وأصدقائهم. حيث يمكن أن يكون أسلوب تفاعلهم محبطًا. يتحدثون بصوت أعلى وإيماءات أكثر تعبيرًا من أولئك الذين ليسوا من هذا النمط. ويميلون لمقاطعة الآخرين الذين، في رأيهم، يتحدثون ببطء شديد. إنهم صرحاء بفظاظة وغير صبورين ومن السهل إحباطهم، ورغم أن هذا في الواقع قد يؤدي إلى تعزيز تقدمهم في الأمور المهمة بالنسبة لهم، فإنهم -في أثناء ذلك- قد يجدون أن الآخرين يتفادونهم لأن التفاعل معهم شاق ومرهق للغاية.

أحد أهم الجوانب في سلوك الشخصيات من نمط (أ) هو أنهم منخفضو الحساسية لإشارات المشقة التي تحدث في أجسادهم بسبب تركيزهم الشديد على المهام التي يؤدونها. ولقد اختبرت هذا بنفسي قبل بضع سنوات. كنت عضوًا في لجنة تخطيط لعقد مؤتمر كبير، مما يستلزم عقد عدد من الاجتماعات على مدار العام. كان من الواضح أن رئيس اللجنة من النمط (أ). كان حادًا بشكل أسطوري، وعندما كنت أرغب في إنهاء المكالمة الهاتفية معه، والتي عادة ما تكون في ساعة متأخرة جدًا من الليل، كنت أشعر كما لو أنني يجب أن أمسح أذني من البصاق بسبب طريقته المنفجرة التي يخرج معها رذاذ وهو يتحدث. لكن في الاجتماعات الشخصية مع اللجنة أخرجَت شخصيته أسوأ ما لديها. تجتمع اللجنة عادة في الساعة الرابعة

بعد الظهر. بنيّة وتوقّع أن تراجع التقدم المحرز وتختتم الاجتماع في حوالي الخامسة على أقصى تقدير. في أحد هذه الاجتماعات أعرب الرئيس عن قلقه بشأن مسألة الميزانية، وكان من الواضح جدًّا لأعضاء اللجنة الآخرين أنه في غاية التوتر: لقد كان مقتضبًا، يتصبّب العرق من جبينه، ويجزّ على أسنانه ويضم قبضة يده. لكنه لم يلاحظ علامات التوتر هذه على نفسه، ولم يلاحظ أيضًا علامات الإجهاد والانزعاج الواضحة على أعضاء اللجنة الآخرين ونحن على مشارف الساعة السابعة. لم يكن يجرؤ أحد أن يقول له أي شيء بسبب إيمانه الراسخ بأن قضية الميزانية هذه هي القضية الأكثر أهمية وتأثيرًا في الكون بأسره، وأن الحياة كما نعرفها سوف تنتهي إذا لم نحلها. كما كان أيضًا رجلًا ضخم الجثة وسريع الغضب ولم يُنتخب لعضوية لجنة التخطيط للمؤتمر المقبل.

إذن ما الذي يمكن أن نحسبه من خصائص شخصية النمط (أ) الجوهرية، لكنه في الوقت نفسه لا يمثل عاملًا تقييميًّا بالنسبة لهم؟ أعتقد أن الاستنتاج العادل هو أن هناك ثلاث سمات تميّزهم. أولًا، مسألة التحكم، فهم يخشون كثيرًا من فقدان التحكم بعد حصولهم عليه. فهو يعني أنهم قادرون على المضي قدمًا في مشروعاتهم دون تأخير. ثانيًا، لديهم مستويات مرتفعة من الالتزام في حياتهم. الالتزام يعني أنه يمكنهم الاستمرار في المهام التي لها انعكاسات عليهم، كما أنهم يقاومون بشدة أي شيء أو شخص يقف في طريقهم. ثالثًا، يدركون التحدي في مساعيهم اليومية، والتحدي له تأثير نشط عليهم. التحدي ينطوي على الصراع والحاجة إلى الفوز في المنافسات التي تهمهم.

يقودنا هذا إلى ملخص مختصر واستنتاج حول سلوك النمط (أ)، الذي -كما تتذكر- يرتبط بمجازفة كبيرة جدًّا متعلقة بالإصابة بمشاكل أمراض القلب.

تتعرض الصحة للخطر بالقدر الذي يُشكّل فيه التحكم والالتزام والتحدي جوانب أساسية في شخصية الفرد.

سبق أن خلصنا إلى أن التحكم والالتزام والتحدي من السمات الأساسية للصلابة، وأنها تساعد على تفادي المشاكل الصحية. والآن أشير إلى أن هذه الخصائص نفسها مرتبطة بمصدر رئيسي للكرب الإنساني، مرض القلب التاجي. باختصار، نحن نواجه مفارقة قاتلة: التحكم والالتزام والتحدي في حياتنا تعزز وتعرض صحتنا للخطر على حد سواء. ما الذي يحدث هنا؟

سبر أغوار المفارقة: الأبعاد الخفية للشخصية والصحة

هناك العديد من المشكلات التي نحتاج إلى معالجتها قبل حل هذه المفارقة الواضحة. لنبدأ بمسألة السمات السطحية مقابل السمات العميقة لشخصية النمط (أ). سبق أن ذكرت أن العديد من الخصائص التي ثبت أنها تميز شخصية النمط (أ) عن غيرها هي السمات السطحية في المقام الأول، مع الإشارة إلى أنه قد يكون هناك شيئًا أعمق له دور في شخصياتهم وهو «مسببات المرض السلوكية behavioral pathogen لمخاطر القلب». فهل هذا صحيح؟

هناك أدلة مقنعة على أن العدائية هي السمة المرضية الأساسية الكامنة وراء الجوانب المختلفة لسلوك النمط (أ)[1]. يمكن للعدائية -باختصار- أن تقتلك. تأمل الأحداث اليومية التي من المحتمل أن يكون فيها الرد غاضبًا أو عدائيًا. حركة المرور بطيئة بشكل سخيف اليوم، لماذا لا يدرك هؤلاء الأغبياء أن الضوء الأصفر **لا يعني** تهدئة السرعة؟! المصعد بطيء بشكل لا يطاق هذا الصباح، لا بد أن هؤلاء الحمقى في الطابق الثالث والعشرين هم الذين يواصلون فتح الباب الملعون لبعضهم البعض، أو تلك الحمقاء بامتياز وفجاجة في الطابور الطويل عند ماكينة دفع النقدية في محل البقالة غير قادرة على اتخاذ قرار بشأن رقم تذكرة اليانصيب السخيفة، وهلم جرا، إلى حد الغثيان. حرفيًا.

الاعتراف بأن العدائية هي السمة الأعمق وليست السمات السطحية لداء السرعة أو إدمان العمل التي قد تسبب مخاطر صحية لها نتائج عملية مهمة. تخيل أنك متزوج من أحد الأشخاص الذين تشك في أنهم من النمط (أ)، وافترض أنه رجل (نعم، يمكن للمرأة أن تكون من النمط (أ)، لكنه الاحتمال الأقل)، وقررت أن تقضي إجازتك في الكاريبي، أول إجازة لك وقد ادخرت من أجلها وخططت لها على مدى سنوات. تصل إلى المنتجع وتتجه إلى الشاطئ، تتمدد على الرمال، وتستسلم لمباهج الشمس، تركب الأمواج، وتشرب مشروبات غريبة لها أسماء عجيبة ومثيرة ومزينة بشمسيات صغيرة.

زوجك الذي كان رياضيًا ينتمي إلى النمط (أ). وصل ومعه العديد من ملفات العمل وجهاز الكمبيوتر المحمول الخاص به. لكنه وافق على تركها في

---

(1) تفسير مرجعي وشامل للبحث في العدائية وسلوك النمط (أ) كتبه بيرفون وبولين *Barefoot and Boyle (2009)*.

غرفة الفندق والتعامل معها فقط إذا طرأ أمر ملحّ. وبعد ثلاث دقائق يتذكر فجأة المجلة التي كان كان ينتوي أن يأخذها معه إلى الشاطئ ويتسلل عائدًا. لكنك تعلمين حقيقة الأمر. وعندما تعودين إلى الغرفة بعد ساعة تجدينه هناك يردّ خلسةً على بريده الإلكتروني؛ لأن بدونه -كما يقول- ستنقلب الشركة.

ما الذي تميلين إلى فعله؟ أظن أن العديد من الأزواج قد يعتبرون هذا هو الوقت المشجع لحديث جاد للغاية. ستميلين إل أن تواجهيه وتقولي له إنه يجب عليه ولو لمرة واحدة أن يسترخي تمامًا، فهذه عطلة، وهو يفسدها عليكِ. وتخبريه أنه يفسدها على نفسه وصحته، وإن من الأفضل له أن يعود إلى الشاطئ ويسترخي وإلا! هل هذا بالضبط المطلوب لحماية صحة الأشخاص المقربين الأعزاء؟

لا، ليس كذلك. هذا تحديدًا هو الخطأ الذي نرتكبه. تذكر أن إلحاح الوقت، ووتيرة الحياة المحمومة، والرغبة في التحكم، ليست من مسببات الأمراض؛ وإنما العدائية الكامنة وراءها. قد يكون الزوج لديه عدائية كامنة، أو قد لا يكون. وإذا لم يكن عدائيًا، فإن دفعه للاسترخاء عندما يكون من الواضح أنه ملتزم بعمله بشدة قد يسبب له مشاعر عدوانية، وهذا بالضبط ما نودّ تجنّبه. إذا كان بالفعل عدائيًا من النمط (أ)، فسيزداد الوضع سوءًا. هناك طرق أخرى للتعامل مع هذا النوع من التحديات الزوجية، وسأطلعك عليها قبل الانتهاء من هذا الفصل. لكن أولًا، كيف يمكننا حل التناقض حول الشخصيات الصلبة وشخصيات النمط (أ)؟

حل المفارقة: الإحساس بالمنظور

دعنا نأخذ في الاعتبار الجوانب الثلاثة للصلابة والشخصية من النمط (أ) التي تؤدي إلى استنتاج متناقض مفاده أن التحكم والالتزام والتحدي يعززان صحتنا ويعرضانها للخطر على حد سواء. التحكم، كما رأينا في الفصل الأخير، مفهوم معقد. عند النظر إليه في سياق الصلابة، يشير الإحساس بالتحكم إلى الأشخاص الذين يؤكدون تأثيرهم على الأحداث المهمة بالنسبة لهم. لكن عند النظر للتحكم في سياق شخصية النمط (أ)، نجد أن له جانبًا متلاعبًا ولا تكيفيًا. هل تتذكر مناقشتنا السابقة في الفصل الأول حول العدائية التي تنطوي على انتزاع صلاحية بنية ما كان المرء يعتقد

أنها فاقدة للصلاحية؟ أعتقد أن هذه المخاوف تحدث في حالة سلوك النمط (أ). في الواقع، كان الافتراض المبكر حول سلوك النمط (أ) هو أن الأفراد ذوي الميول العالية من النمط (أ) لديهم مستوى منخفض من احترام الذات، وأن حاجتهم إلى البحث عن إحساسهم بالتحكم والدفاع عنه هي محاولة للتعامل مع التحديات التي تواجه تقديرهم لذاتهم. على عكس التحكم العشوائي الذي تمارسه شخصيات النمط (أ)، توظف الشخصيات الصلبة إحساسًا بالتحكم يتسم بالمرونة والمعيارية. بلغة الفصل الخامس، الأشخاص ذوو الصلابة على دراية بأزرارهم ويعرفون متى يتم الضغط عليها ومتى يتبنّون استراتيجيات أخرى.

أما الالتزام فهو أكثر تعقيدًا. أعتقد أن الأشخاص من النمط (أ) يمكنهم تبنّي استراتيجية من اثنتين أدعوهما الالتزام المفرط والالتزام قصير النظر. الالتزام المفرط هو الميل إلى الاستثمار بقوة في كل مهمة أو مشروع يطرح نفسه. حيث لا يتم فحص إن كانت هذه الاستثمارات موضع تقدير أم هي مسارات قيّمة للعمل. كما تتسبب هذه الاستراتيجية في زيادة أعباء العمل في حياة النمط (أ)، ومع تزايد الالتزامات أكثر فأكثر، تنخفض خسائر التعامل بفاعلية مع أي منها انخفاضًا حادًّا. وعلى النقيض من ذلك، يتضمن الالتزام قصير النظر إصلاحًا مثاليًّا، يركز على طاقات الفرد وشغفه في السعي إلى تحقيق هدف أسمى يتجاوز كل ما عداه. على عكس كل من نهجي النمط (أ)، فإن إحساس الشخصيات الصلبة بالالتزام أكثر تمييزًا، فهم قادرون على تركيز طاقاتهم وانتباههم حسب الحاجة، اعتمادًا على الأحداث والاهتمامات التي يواجهونها.

يتعامل الأشخاص من النمط (أ) وذوو الصلابة مع التحدي بشكل مختلف. بالنسبة للنمط (أ) يمكن أن يكون هناك مجموعة مميزة من الأحداث والمهام التي تتطلب استجابة تنافسية وتحديًا. حكى لي زميل في العمل قصة ابنته البالغة من العمر خمس سنوات وهي بصحبة أمها في الطريق إلى المدرسة ذات صباح وإذا بها تسأل فجأة: «أين ذهب كل الحمقى؟». فأجابتها أمها بكل هدوء: «يخرجون فقط عندما يقود والدك، يا عزيزتي». تبديل حارات الطريق والقفز من حارة الي حارة نتيجة مناورات بعض السائقين الحمقى يوضح كيف يمكن لليقظة الأبدية للنمط (أ) واستعداده لخوض المعارك أن تلحق خسائر كبيرة بصحته. في المقابل، تتعامل الشخصيات الصلبة مع التحديات في حياتهم دون الجدية التي

لا تخلو من كآبة، تلك التي يتعامل بها النمط (أ). أظن أن لديهم القدرة على التفكير في التحدي بوصفه لعبة، لا بالمعنى المبتذل، بل بوصفه أسلوبًا يتسم بالمشاركة الكاملة والحماس، والمرح أيضًا. هذه الطريقة غير العدائية في التعامل مع الأحداث الصعبة هي عامل الحماية الصحيّة لديهم.

عندما كنت أدرب فريق كرة القدم للأطفال، شحذتني التصرفات الغريبة التي كان يفعلها الآباء علي الخطوط الجانبية للملعب تمامًا بقدر ما أثارت الأطفال البالغ عمرهم أحد عشر عامًا. أتذكر على وجه الخصوص إحدى المباريات التي كدنا نخسر فيها بفارق ثلاثة أهداف، ويكاد الوقت أن ينتهي في الشوط الثاني. كان جوس Gus، والد ريكي Ricky، رجلًا بغيضًا حقًّا. كان تعبيره المعتاد خلال المباريات هو الحملقة بوجه منكمش، حتى عندما كان الفريق يؤدي أداءً جيدًا. لكن ماذا يحدث عندما يخسر الفريق؟ إنه يأخذ مثل هذه المواقف بوصفها إهانة شخصية ويبلغها لابنه بالصراخ عليه قائلًا: «بالله عليك، أسرع يا ريكي، هذه ليست مجرد لعبة لعينة». وعندما أشرت لجوس إلى أنها مجرد لعبة (سواء لعينة أم لا) لم يرق له هذا، بل صعّد الحوار الذي جرى أمام الآباء الآخرين من عدوانيته ببساطة، لقد كان سريع الغضب.

على النقيض من جوس، كان معظم الأهالي الآخرين مشاركين ومهتمين. في الواقع كانوا متحمسين للغاية، لكن عندما تتوتر الأمور أثناء اللعب، فإنهم لا يستجيبون بطرقة النمط (أ) في الصراخ، بل بهتافات قوية وحماسية لأطفالهم. ما وجدته مثيرًا للاهتمام هو أنهم كانوا يبتسمون غالبًا أثناء المباريات، ليس ذلك فحسب، بل كانوا يبتسمون ما نسميه ابتسامة دوشيني[1] Duchenne، تلك الابتسامة الحقيقية التي تحرك الوجه بالكامل لا الشفاه فحسب، على عكس الابتسامة الجبرية اللادوشينية المزيفة.

ما الذي يمكن أن نستنتجه إذن حول المفارقة الواضحة للتحكم، والالتزام، والتحدي؟ أعتقد أن الفرق الرئيسي بين شخصيات النمط (أ) والشخصيات الصلبة هو المنظور. ولأن العدائية تكمن وراء الكثير مما يختبره النمط (أ) فقد تؤدي المغالاة في كل هذه التوجهات التكيفية إلى حالة من النشاط المفرط في الجهاز العصبي اللاإرادي، وتزيد من المخاطر الصحية

(1) تربط عضلات الخد والعين مكونةً شكلًا مثل أرجل الغراب. مما يدل على أن الابتسامة صادقة وأن المبتسم سعيد حقًا. اكتشفها الدكتور دوشيني؛ لذلك سميت باسمه [المترجمة].

المحتملة المرتبطة بالمشقّة. ومن الصحيح أيضًا أن الاختلاف في المنظور قد يكون مرتبطًا بخصائص شخصيةٍ مستقرةٍ إلى حد ما. تذكر أنني في الفصل الثاني أشرت إلى أن درجة سمة القبول المنخفضة على مقياس **الخمسة الكبار** مرتبطة بشدة بزيادة خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي. ذكرتُ أيضًا أن هناك بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها لتجنب بعض المحفزات التي تنشط سلوك النمط (أ). وبرغم أنه بالتأكيد ليس المقصود بهذا الكتاب أن يكون كتابًا تقليديًا للمساعدة الذاتية، لكن قد يكون من المفيد إعطاء مثال عن استراتيجية تنجح إلى حد كبير مع معظم الناس كما نجحت معي، حسنًا، كادت تقريبًا أن تنجح معي.

ترى ما التصرف اللائق بهذه العدائية؟

كنت في غمار بحث عن الشخصية والصحة منذ بضع سنوات، عندما سنحت لي فرصة حضور لجان المرور في مستشفى كبير للأمراض النفسية حيث كان العرض التدريبي في ذاك الشهر يدور حول «وقف التفكير» للحد من السلوك العدائي. كنا مجموعة من خمسة عشر شخصًا من مختلف هيئات المظهر والخلفيات المهنية والمستويات العدائية. طلَب منا الشارح أن نغمض أعيننا وأن نتخيل، لمدة ثلاث دقائق، مشهدًا جعلنا محبَطين وعدوانيين إلى حد ما. استحضرت رؤية السائقين الحمقى نفسهم الذين رصدهم صديقي من النمط (أ) بسهولة شديدة، والذين تبيّن أنهم يظهرون أحيانًا في طريقي إلى الجامعة. كنت أركّز بعمق على هذه الصورة وأبني موجة لطيفة من الغضب عندما صرخ صوت المدرس المساعد عبر الميكروفون: **توقفوا**! قفزنا جميعًا وتوقفنا في وقت واحد، ثم سألنا المساعد: كم واحدًا منا ما زال يفكر في الحدث الذي جعله عدائيًا. لا أحد. بالنسبة لي كانت المقاطعة «**توقفوا**!» اقتحامية بما يكفي لتحويل أفكاري بعيدًا عن مشاحنات الطرق والإشارات الرقمية.

كانت الخطوة التالية في العرض التدريبي هي توضيح كيف يمكننا دمج هذه «الكلمة المفتاحية» -**توقفوا**- كلما أردنا أن نتحول عن مسار التفكير الذي كان يخلق العداء أو القلق أو أي مشاعر أخرى غير مرغوب فيها. لقد كان من المفيد ارتباط الشارح بنا بشكل دائم ليصرخ كما ينبغي كلما اعتقد أننا نمر بمشاعر غير سارة -نوع من أنواع الصراخ الطبي النفسي العالمي (Global Psychiatric Screamer)، أو (GPS). لكن بدا ذلك غير

عملي؛ لذا تدربنا على مقاطعة أنفسنا بكلمة «توقف» عندما ندرك أننا في موقف يوشك أن تتزايد فيه وتيرة العداء أو القلق. في البداية فعلنا ذلك بصوت عالٍ، لكننا تعلمنا بسرعة احتواء التوقف داخليًا بحيث ندرك فقط تردد الانقطاع. على مدى الأسابيع القليلة التالية، وجدت عدة مناسبات تمكنت خلالها من مقاطعة حالة ذهنية غير مرغوب فيها من خلال ضبط نغمة «توقف» بحدة لكن بصمت. كما وجدت أنها أكثر فاعلية إذا أغمضت عيني مرة واحدة بسرعة وأنا أقولها لنفسي.

في غضون أسبوع من حضور عرض التدريب، أتيحت لي الفرصة لاستخدام تقنية وقف الأفكار. طلب مني عميد الكلية التصدي لمشكلة المساءلة في تقييم المقررات التعليمية بالجامعة. كان من المنطقي أن تفرض الحكومة نهجها الخاص لمعرفة مدى أداء الجامعات لمهامها؛ لذا فإن استباقها عن طريق تطوير معاييرنا سيكون أمرًا مرغوبًا فيه للغاية. وهذا يعني أنني أحتاج إلى زيارة كل قسم في الجامعة وإطلاعه على نظام المساءلة الذاتية الخاص بنا، وكنت أعلم أن الجامعات معروفة بمقاومة التغيير، وأن تغيير الجوانب الأساسية للأكاديمية يعدّ مثل نقل مقبرة. لذا، عندما طلب مني أن أفعل ذلك، قلت إنني كنت أُفضل إجراء عملية جراحية في الشرج دون تخدير على القيام بذلك، فرد عليّ العميد قائلًا: «هذا أيضا يمكن ترتيبه، بروفيسور ليتل».

في الليلة التي سبقت تقديم أول إحاطة، تلقيت رسالة بريد إلكتروني تؤكد توقعي للمشكلة القادمة. كانت الرسالة الإلكترونية ردًا على تقرير كتبتُه يحدّد بعض الإجراءات الخاصة بتقييم المساءلة، وقد عبّر أستاذ كبير جدًا في قسم الاقتصاد عن قلقه مباشرةً: «لقد شعرت بالفزع من تقريرك. سألقاك في اجتماع الغد. كن مستعدًا للمعركة». عندما ذهبت إلى الفراش بعد بضع دقائق، أظن أن هذا البريد الإلكتروني غير المتوقع الذي لم يُكتب بصيغة جماعية مفرطة قد أصابني بالتوتر. سألتني زوجتي إن كنت متوترًا، ربما لأنني كنت **واقفًا** فوق السرير. أخبرتها بما حدث، واقترحت عليّ أن أمارس ما تعلمته مؤخرًا حول أساليب وقف التفكير. اتفقنا على أنني كنت بحاجة إلى كلمة رئيسية تسمح لي بالتخلص من التوتر الذي يحتمل أن يظهر مع عالم اقتصاد من النمط (أ) وهو خارج نطاق السيطرة أثناء تهجمه علي. اقترحت أن أقوم فقط بإصدار صوت يشبه صوت البطة مستحضرًا صورتها والماء يتدحرج على ظهرها. اعتقدتُ أنه كان اقتراحًا رائعًا

وذهبتُ بنفسي إلى الجامعة في صباح اليوم التالي بصوت زمارة جديد في مستودع ممارساتي السلوكية.

عندما نهضتُ للدفاع عن موقفي في الاجتماع وقف منافسي معي في الوقت نفسه ونحن نحدّق في بعضنا البعض. أصدرت صوت البطة في صمت، فتبدد كل الشعور بالقلق، وقلت بهدوء واهتمام إن البروفيسور فلانًا لديه شيء مهم للغاية ليقوله. الاقتصادي، المذهول إلى حد ما، قدّم وجهة نظره بهدوء وجلس. تمكنت طوال الفترة المتبقية في الاجتماع، من الدفاع عن سياسة مثيرة للجدل إلى حد كبير من خلال شيء أشبه بالثقة في النفس، بفضل صوت البطة. لكن مع نهاية الجلسة كان أستاذ علم النفس وأستاذ العلوم السياسية يناقشان هذه القضايا، فتدخلت لتوضيح بعض الغموض في تصريحات العالم السياسي. فاستدار وحملق في وجهي وصرخ قائلًا: «بروفيسور ليتل، عندما أرغب في توضيح موقفي، سأطلب منك توضيحه!». لقد صدمني ذلك، لكن مهارتي المكتسبة حديثًا في وقف التفكير بدأت مجددًا. ما أحرجني كثيرًا رغم ذلك، أن ما ظننته صوتًا خافتًا كان قد تجاوز بوضوح هذه العتبة إلى صوت أعلى بكثير. أطلقت صوت البطة واضحًا. بدا أستاذ العلوم السياسية في حيرة وسأل: «براين، هل أصدرت صوت بطة للتو؟»، فقمت بعملية إنقاذ كانت مثيرة للشفقة. لقد تظاهرت أنني سعلت للتو وكررت ذلك أربع مرات مع إصدار صوت بطة يصاحب الكحة. لم تكن تلك أفضل لحظاتي.

المغزى من هذه القصة أنه يمكن للمرء أن يتعامل مع العدائية والقلق وغيرها من الاستجابات للمشقة على المدى القصير من خلال التقنيات التي يستخدمها معالجو السلوك المعرفي، مثل وقف التفكير أو الاسترخاء الاستراتيجي. لكن في بعض الأحيان قد تأتي محاولات كبح رد الفعل بنتائج عكسية. هل تتذكر روايتنا السابقة عن عمل دان فيجنر حول العمليات التهكمية وعملية عدم التفكير في دب أبيض (أو قطة خضراء)؟ يصبح الفكر المكبوت أكثر احتمالًا للظهور في الوعي[1] مرة أخرى. جرب بنفسك، خذ ثلاث دقائق الآن وحاول ألّا تفكر في البطة. بجدية.

(1) انظر: *Wegner (1994)*.

الإحساس بالتماسك: الشخصية والصحة والسياق

في الفصلين الأخيرين، كنا معنيين بالعلاقة بين الإحساس بالتحكم أو الفاعلية في حياتنا، والأشكال المتعددة للرفاه، بما في ذلك النجاح الأكاديمي والمهني وكذلك الصحة البدنية. لقد استنتجنا أن الإحساس بالتحكم في حياتنا له منافع واضحة، لكن يجب أيضًا أن يستند إلى قراءة دقيقة للتحكم الفعلي. لقد رأينا أيضًا مدى تأثير الصلابة على الأشخاص الذين تعرضوا للتوتر، غير أن المغالاة في بعض عناصرها، كما هو الحال مع شخصيات النمط (أ)، قد يزيد المخاطر الصحية بدلًا من تقليلها. أحد الأمور المهمة الأخيرة التي تمدّنا لا بمنظور مهم فيما يتعلق بكيفية تشكيل الاستعدادات الشخصية لمسارات الحياة والرفاه فحسب، بل أيضًا كيف تلعب البيئة المحيطة دورًا حيويًا في هذه العملية.

اقترح هذه النظرية التكاملية آرون أنتونوفسكي Antonovsky Aaron، عالم الاجتماع الطبي الذي ميّز بين الرؤية المرتبطة بأسباب المرض التي تقتفي أصل المرض، وما أسماه عملية المنشأ الصحي (salutogenic process)، التي تبحث في مصدر وتطور الصحة. ويعدّ إحساس المرء بالتماسك من المفاهيم الرئيسية للمنشأ الصحي؛ ولذا يعرّف بأنه «عبارة عن توجه نحو الحياة يعبر عن مقدار إحساس المرء بالثقة المستمرة والدائمة والدينامية، وفي الوقت ذاته القدرة على التنبؤ ببيئته وبأن الأمور ستمضي بنجاح بقدر ما يمكن توقعها على نحو معقول[1]». يستند إحساس الشخص بالتماسك إلى ثلاثة عناصر: إمكانية الفهم/ الاستيعاب (comprehensibility)، وهو مدى ظهور الحياة اليومية في نظر المرء بصورة منطقية وواضحة ومرتبة وقابلة للتنبؤ. وإمكانية الإدارة (manageability)، وهي مدى إحساس المرء بالقدرة على التعامل مع المتطلبات البيئية. والمعنى أو المغزى الهادف (meaningfulness)، وهو مدى قدرة الفرد على الاستثمار في المشروعات والممارسات اليومية كمساعٍ جديرة بالالتزام. يمتلك الأشخاص الذين يحتلون مكانة عالية في الإحساس بالتماسك الشخصي، مما أسماه أنتونوفسكي «موارد المقاومة المعممة»، التي تمكّنهم من البقاء في صحة جيدة عقليًا وجسديًا بعد تعرضهم للتحديات.

(1) انظر: *Antonovsky (1979)*.

تعجبني بشكل خاص هذه العبارة في تعريف الإحساس بالتماسك: «جيد بقدر ما يمكن توقعه دون مغالاة». إنها تضفي النغمة عينها التي استحضرناها في الحديث عن فحص أزرارنا قبل ادعاء التحكم الكامل ومناقشة كيف يتعامل الأشخاص ذوو الصلابة النفسية، على عكس أولئك الذين لديهم شخصيات من النمط (أ)، مع التحديات التي يواجهونها. لكن فكرة الإحساس بالتماسك لديها رسالة إضافية مهمة حول الصحة والرفاه: إنها تسلط الضوء صراحةً على طبيعة بيئاتنا ومجتمعاتنا كعناصر بالغة الأهمية للتماسك. أحد أفضل الأمثلة على ذلك كانت دراسة أجريت في ثلاثة مجتمعات مختلفة في إسرائيل: أحدها مجتمع زراعي تقليدي، والآخر في مدينة حديثة، والثالث كان انتقاليًا ما بين المجتمعين الآخرين. وكان من المتوقع أن يختلف الإحساس بالتماسك والحالة الصحية بين أنواع المجتمعات الثلاثة. لنأخذ مفهوم الإدارة مثالًا على ذلك. في القرى الزراعية يتوارث الناس الإحساس بإمكانية التنبؤ بالحياة اليومية عبر الممارسة التقليدية. فالشيء الذي يسهم في الشعور بالتماسك هنا ليس إحساس المرء بأنه المسيطر أو المتحكم، بل إحساسه أن «الأمور تحت السيطرة». على النقيض من ذلك، في المدن الكبيرة قد ينشأ الإحساس بالتماسك عندما يكون لدى الفرد تحكّم شخصي في المساعي اليومية. بينما أولئك الذين يعيشون في ظروف انتقالية لم يكن لديهم الاستقرار الذي يوفره التقليد أو الفاعلية التي توفرها الحداثة؛ لذلك من المتوقع أن يكون لدى قاطني هذه البيئات شعور أقل بالتماسك في حياتهم. والأدلة التجريبية تدعم هذا التوقع. فعند قياس الإحساس بالتماسك، سجل الأشخاص في كل من البيئات التقليدية والحضرية مستوى مرتفعًا نسبيًا (المستوى نفسه تقريبًا)، بينما سجل الأشخاص الموجودون في البيئة الانتقالية انخفاضًا ملحوظًا. واتساقًا مع الآثار الصحية المتوقعة نظريًا لإحساس الشخص بالتماسك، كانت المشكلات الصحية أكثر شيوعًا في الظروف الانتقالية.

قد نتوقع حدوث انخفاض في الإحساس بالتماسك وتراجعًا صحيًا في الفترات الانتقالية الأخرى خلال حياتنا. ترك المنزل، وتغيير الوظائف، الوقوع في الحب أو الخروج منه، إنجاب طفل، التقاعد -كل الأحداث العادية والمتوقعة في حياة الكثيرين- قد تسبب تحولات مؤقتة في إحساسنا بالتماسك. نعلم أيضًا أنه خلال هذه الفترات الانتقالية، من المرجح أن تظهر اختلافات في الشخصية[1]. خلال الفترة الانتقالية من المحتمل أن

---

(1) انظر: *Caspi and Moffitt (1993)*.

يصبح الانبساطيون بشكل خاص أكثر انبساطًا، وأصحاب الضمير اليقظ أكثر ترتيبًا وتنظيمًا، والأشخاص غير المقبولين أكثر قتامة. إن البحث عن الإحساس بالتماسك يثير أيضًا بعض القضايا الرائعة لتصميم الإعدادات والمجتمعات التي يمكن فهمها وإدارتها وتكون هادفة. وهذا يعني معرفة كيفية تفاعل الشخصيات والأماكن بحيث يمكن تحسين حياة الأشخاص بصورة جيدة بقدر ما يمكن توقعه دون مغالاة. أو ربما أكثر من ذلك.

الفصل السابع

الشخصية والإبداع: أسطورة البطل المنفرد

«علينا أن نضع في اعتبارنا أنه ما من شيء أصعب في تنفيذه، ولا أكثر تعرضًا للفشل، ولا أخطر في تناوله،من الشروع في وضع نظام جديد للأمور».

- نيكولو مكيافيلي، الأمير، 1532
The Prince, 1532 ,NICCOLÒ MACHIAVELLI

«عندما تؤلف الموسيقى أو تكتب أو تبدع، تصبح مهمتك الأساسية الانخراط في ممارسة أفعال مثيرة ومتحررة على نحو جامح بصرف النظر عن طبيعة ما تؤلفه أو تكتبه في ذاك الوقت».

- ليدي جاجا Lady Gaga[1]

فكر في الناس الأكثر إبداعًا ممن صادفتهم في حياتك: بعضهم قد تعرفه بشكل غير مباشر، فقط من خلال أعمالهم الإبداعية. استغرقتَ في رواياتهم، أو أدمنت ألعاب الفيديو الخاصة بهم، أو رقصتَ بمفردك على موسيقاهم، أو كنت منبهرًا بأدائهم الفني. والبعض الآخر تعرفهم بطريقة مباشرة: مثل طبيبك الذي وضع نظامًا غذائيا جديدًا فعالًا لطفلك، والسبّاك الذي أصلح مضخة بالوعة مسدودة تمامًا عندما لم يستطع ذلك أحد، الزوج الثاني الذي ساعدك على التقاط الأجزاء ورؤيتها في ضوء كاشف جديد. ترى هل يتشابه هؤلاء الأفراد في أي شيء مشترك؟ ما الذي يميزهم عن أولئك الذين يتبنون طرقًا أكثر تقليدية لحل مشكلات الحياة وتحدياتها؟ هل أنت مبدع؟ وهل سترغب في أن تظل مبدعًا بعد قراءة هذا الفصل؟

(1) الواضح أن ليدي جاجا أذاعت هذه الرسالة في إنتاج موسيقي إبداعي من دابلن إلى مجلة بلندر *Blender*. انظر: Sarah Zashin-Jacobson, «Lady Gaga in Blender», Examiner, March 10, 2009, www.examiner.com/article/lady-gaga-blender.

قد تكون مهتمًا بعمل تقييم موجز لمساعدتك في جعل ما يلي أكثر ارتباطًا بك بصفة شخصية.

حدد أي صفة من الصفات التالية تعتقد أنها تصفك بدقة:

- متأثر
- بارع
- حذر
- ذكي
- مألوف
- واثق
- محافظ
- تقليدي
- غير راضٍ
- أناني
- أمين
- فكاهي
- فردي التوجه
- غير رسمي
- متبصر
- لبيب
- محدود الاهتمامات
- متعدد الاهتمامات
- مبدع
- مهذب
- أصيل
- متأمل
- واسع الحيلة
- واثق بنفسه
- مثير جنسيًّا
- مخلص
- مغرور
- خاضع
- موسوس
- غير تقليدي

طور هذا المقياس هاريسون جوف Harrison Gough من جامعة كاليفورنيا University of California في بيركلي Berkeley، وقد استُخدم بشكل مكثف لأغراض بحثية كمقياس موجز وفعّال للشخصية الإبداعية[1]. للحصول على درجاتك، اجمع إجمالي عدد الخانات التي قمت بوضع علامة عليها للعناصر: بارع، ذكي، واثق، مغرور، فكاهي، فردي التوجه individualistic، غير رسمي، ذو نظرة ثاقبة، لبيب، متعدد الاهتمامات، مبتكر، مبدع، متأمل، واسع الحيلة، واثق بنفسك، مثير، مغرور، غير تقليدي. اطرح الآن من هذا المجموع عدد الخانات التي وضعت علامة عليها للعناصر: متكلف، حذر، محافظ، تقليدي، غير راض، أمين، محدود الاهتمامات، مهذب، صادق، مطيع، حذر. يتراوح النطاق النظري للدرجات من 12- إلى 18+. يمثل مجموع الدرجات من 10 فأكثر الأفراد الأكثر إبداعًا.

دراسات الإبداع في معهد بحوث الشخصية وقياسها:

معهد بحوث الشخصية وقياسها (إيبار) (Institute for Personality Assessment and Research) (IPAR) بجامعة كاليفورنيا، بيركلي، كان في الأصل يقع في أحد منازل الأخويات وقد تم ترميمه في شارع مليء بالأشجار أعلى الحرم الجامعي بالقرب من غريزلي بيك بوليفارد Grizzly Peak Boulevard. ما زال لدي صور حية لصيف 1967 أثناء تحضيري لرسالة الدكتوراة في غرفة صغيرة بالطابق الثاني في معهد **إيبار**، حيث تفوح رائحة الكافور من النافذة المفتوحة، ورائحة القهوة والإبداع يتسرب كلاهما في القاعة. كان لدى ماكينون Donald MacKinnon، مدير **إيبار**، مكتب على بعد خطوات قليلة، وأذكر أول مرة التقيت به. كنت أصفُ أفكاري البحثية، فيما هو يفكر في أن يكون المشرف على رسالتي. لم يكن رجلًا معبرًا بشكل مفرط، فقد كان يتطلع على نشراتي البحثية دون أن يبدي أي تلميح برأيه. وقتها نظر إلى أعلى وتوقف قليلًا، قائلًا: «ليتل، هل أنت فاعل doer أم مفكر thinker؟». كان ردي الفوري «أنا فاعل، على ما أظن»، ويبدو أن الإجابة كانت مرضية بالنسبة

(1) Gough, H. G. (1979). A creative personality scale for the Adjective Check List. Journal of Personality and Social Psychology, 37(8), 1398-1405. American Psychogical Association, Washington, D.C.

له، رغم أن تأكيدي على كلمة «تفكير» قد نقل له اقتناعي بأن المفكرين يمكنهم أيضًا أن يكونوا فاعلين. لم أدرك حتى وقت لاحق أن هاتين الصفتين -التفكير، خاصة التفكير الإبداعي، والفعل، القدرة على تحويل تلك الأفكار إلى فعل- هما المعياران الأساسيان اللذان استخدمهما معهد **إيبار** لتحديد ودراسة المبدعين الموهوبين الذين حققوا نقلة وتغييرًا في مجالاتهم. لقد غيّرت مجموعة واسعة من الدراسات التي أجريت في معهد **إيبار** في أوائل الستينيات فهمنا للشخصية والإبداع[1].

انظر ماذا فعلت! معايير ونرجسية وعروض إبداعية:

كيف نعرف أن ذلك الشخص مبدع؟ وجهة النظر الأكثر انتشارًا بين الباحثين في هذا المجال هي أن الأفراد المبدعين هم المسؤولون عن ابتكار منتجات جديدة ونافعة على حد سواء. قد تكون هذه المنتجات أفكارًا أو أشياءً أو عمليات. الجِدّة (novelty) وحدها غير كافية للدلالة على الإبداع، وإلا فإن جميع أنواع المستجدات الغريبة عديمة الجدوى سوف تسمى إبداعًا. ولا المنفعة وحدها كافية ليتم تسميتها بالإبداع؛ يجب أن يجتمع كلاهما. وتقييم كل من الجدة والمنفعة هو حكم معياري يعتمد على مقارنات مع المعايير التقليدية لمجال معين، سواء كان المطبخ الفرنسي أو الكيمياء العضوية أو موسيقى الراب أو التصميم المعماري.

لكن في البداية قد يثير هذا التعريف للإبداع مسألة شائكة، لا سيما عند تقييم المنتجات الإبداعية والمبدعين بعد فترة قصيرة من التعامل المباشر معهم، كما هو الحال في مقابلات التوظيف المعتادة أو في العروض الموجزة للعملاء أو الزبائن المحتملين. إليكم المشكلة: ماذا لو كان الشخص الذي تقابله أو تقيّمه نرجسيًّا؟ أظهرت الأبحاث الحديثة أن الأفراد النرجسيين يقيّمون منتجاتهم ومشروعاتهم على أنها عالية الإبداع[2]. في الواقع، يستثمر النرجسيون إلى حد كبير في التميز عن الآخرين، وإحدى الطرق لذلك يكون من خلال الاستثمار في المشروعات التي تظهرهم متميزين. إنه شيء أشبه بسلوك التزاوج عند بعض أنواع الطيور. فقد رأيت عددًا غير قليل

(1) توجد إصدارات عديدة تلخص نتائج دراسات إيبار، وفي هذا الفصل اعتمدت كثيرًا على النتائج التي قدمها ماكينون وبارن MacKinnon (1962) and Barron (1963).

(2) نستند في هذا الجزء على بحث يستكشف العلاقة بين النرجسية والإبداع ضمن مرجع Goncalo, Flynn, and Kim (2010).

من الأكاديميين النرجسيين يروّجون لبراعتهم في المؤتمرات بخيلاء طاووس مستثارٍ وهو يستعرض ريش ذيله: «انظروا إلى حياتي! انظروا إلى حياتي!». ومع ذلك فإن ما أظهره البحث هو أن النرجسيين، رغم اعتقادهم أنهم مبدعون، ليسوا مبدعين في الواقع، على الأقل وفقًا لاختبارات موضوعية. لكن هذه ليست مجرد أوهام ذاتية، فهم أيضًا بارعون في إقناع الآخرين بأنهم مبدعون. فعندما يُطلب من النرجسيين القذف بأفكار لسيناريوهات أفلام هوليود، على سبيل المثال، يظهرون المزيد من الحماس والكاريزما في قذفاتهم. قد تؤدي هذه القدرة على إقناع أنفسهم والآخرين بقيمتهم الإبداعية إلى اعتبارهم على سبيل الخطأ مبدعين بحق. فمن الأفضل لا سيما في المجالات التي لا يتوفر فيها سوى القليل من المعايير الموضوعية للجدة أو القيمة، أن ننظر في تقييم طويل الأجل لسلسلة من الفعاليات المبتكرة والمؤثرة بدلًا من عرض فردي قام بتصميمه قاذفٌ نرجسي.

هذا تمامًا ما قام به إيبار. لقد استندوا إلى أحكام خبراء في مجالات معينة للمساعدة في اختيار أشخاص لديهم تاريخ طويل من الإنجازات الإبداعية في مجالات تخصصهم، وقد وضعوا معايير جديدة للتميز في تلك المجالات. وبالفعل درسوا مجموعات متنوعة، شملت روائيين وعلماء ومديرين وضباط عسكريين وعلماء رياضيات وطلاب دراسات عليا. لكن تقييمهم للمهندسين المعماريين المبدعين هو أكثر تلك الدراسات شهرة وتأثيرًا.

كانت المهمة الأولى -ليست مهمة سهلة- هي تحديد من المؤهل ليكون أكثر المهندسين المعماريين إبداعًا في أمريكا الشمالية، وليس فقط أكثر المهندسين إنتاجية. كانت معايير الاختيار بسيطة لكنها صارمة. إذ كان ينبغي على المجموعة الإبداعية التي سيتم دعوتها إلى بيركلي أن تكون قد أنجزت ثلاثة أشياء: ابتكار نماذج جديدة في الهندسة المعمارية، وأن تكون هذه النماذج الجديدة قد تم تنفيذها فعليًا؛ كما كان يجب عليهم أن يكونوا مفكرين وفاعلين؛ وأن يكون منتجهم الإبداعي قد أسهم في وضع معايير جديدة للتميز الإبداعي في هذا المجال.

لكن مَن الأقدرُ على تقييم المهندسين المعماريين بناءً على هذه المعايير؟ غالبًا ما يكون تقييم عمل إبداعي على هذا النحو بتوافق بين آراء الخبراء الممارسين في المجال المعنيّ. فأنا لدي فكرة لا بأس بها حول مدى إبداعية أفكار طلابي في علم نفس الشخصية، لكنني سأصاب بالعجز إذا طُلب مني

تحكيم إبداع مصففي الشعر أو مغني اليودل المحترفين[1] أو حتى الحانوتية. كل مجال لديه رابطة من الخبراء المطلعين الذين يقيّمون أصالة المنتجات في مجالهم. وبناء عليه، قرر فريق العمل في **إيبار** أن يكون لديهم خبراء في المجال المعماري يقدمون ترشيحات مبدئية لأشخاص صنعوا تغييرًا في مجالاتهم. طُلب منهم ترشيح مجموعة من المهندسين المعماريين الأكثر إبداعًا باستخدام المعايير الثلاثة للجدة والتنفيذ وإعداد المعايير. تصورنا في البداية أن هذا قد يأتي بنتائج عكسية. إذ كان من الممكن أن يقوم كل محرر بترشيح مجموعة مختلفة من المهندسين المعماريين المبدعين. لكن لحسن الحظ لم يحدث هذا. كان هناك درجة توافق كافية أوصلتنا لتحديد مجموعة تضم أربعين مهندسًا معماريًا ممن حظوا بتأكيد مجموعات متعاقبة من المحكمين المعماريين أنهم صنعوا تغييرًا في مجالهم على نحو إبداعي.

إذا كان معهد **إيبار** قد درس خصائص هذه المجموعة من المبدعين، فربما تكون النتائج قد عكست حقيقة كونهم جميعًا مهندسين على درجة عالية من الكفاءة، يعيش معظمهم في المدن الكبرى ويشاركون بشكل جيد في أوساطهم المهنية. كما كان مطلوبًا تكوين مجموعة ضابطة أو مقارنة من المهندسين المعماريين الذين تجمعهم هذه الخصائص لكنهم غير مبدعين. كان الجانب اللطيف في تصميم بحث **إيبار** هو أنهم درسوا أيضًا مهندسين معماريين عملوا في الشركات عينها والمدن مثل المجموعة الإبداعية لكن لم يتم تصنيفهم على أنهم مبدعون. لقد شكلوا مجموعة «ضابطة» ممتازة يمكن مقارنة المهندسين المعماريين بها.

دعا معهد «**إيبار**» المجموعات الإبداعية إلى زيارة للمعهد لمدة ثلاثة أيام تم خلالها تقسيمهم إلى مجموعات من عشرة أفراد وتقييمهم. ورغم أنهم كانوا يبيتون في فندق قريب في تلال بيركلي، فإنهم كانوا يمضون أيامهم بالكامل في التقييم على يد علماء النفس الذين قابلوهم في معهد **إيبار**، وأجروا معهم مجموعة متنوعة من الاختبارات، وقدموا تقييمات لأدائهم

(1) نوع من الموسيقى تؤدى بالصوت البشري بالحنجرة. يمارسه في الأصل بعض القرويين القاطنين في ريف سويسرا، وهي تمارس على هذا النحو: يقف الرجل أو المرأة ويصدر صوتًا طربيًا جميلًا على نحو: يو يو ويا ويا ويا يو وي ويا ويا ويا، مع تمديدات مدروسة في طبقات الصوت تعارف على أدائها السكان منذ مئات السنين. واليودل تعتبر من الفنون الشعبية الجميلة في سويسرا التي يؤديها الرجال والنساء والأطفال على السواء. وطور هذا الفن سنة 1911 في أمريكا عندما تم دمج اليودل مع موسيقى الكنتري فأصبح اليودل للتأمرك هوسًا للجميع آنذاك. للمزيد من المعلومات والصور والمقاطع السمعية انظر موسوعة ويكيبديا: باستخدام المفردة الإنجليزية yodeling [المترجمة].

في مهام مختلفة. وقد خضعوا للملاحظة والتقييم من خلال تصرفاتهم في مواقف اجتماعية أثناء تناول الغداء وبين مهام التقييم. كذلك طُلب منهم تنفيذ بعض المهام المرهقة عمدًا لتقييم قدرتهم على العمل تحت ضغط. لقد كانت نهاية أسبوع مُرهقة للغاية، ولم يعتبرها جميع المشاركين تجربة ممتعة. في الحقيقة عندما شارك الشاعر كينيث ريكسروث Kenneth Rexroth، في واحدة من دراسات الإبداع لمعهد **إيبار** عن الكُتاب، كان لديه بلا شك بعض الأمور المزعجة التي قالها عن تلك التجربة. وقد كتبها في مقالة غاضبة ومضحكة وساخرة بعنوان «أصبح رأسي مفككًا»[1]. قد تكون دراسة الإبداع من خلال تقييم أولئك المبدعين أمر في غاية الصعوبة؛ لأنهم لا يريدون أن نعبث بسحرهم. بينما ارتقى الآخرون إلى مستوى الحدث في معهد **إيبار**، كما كنا نتوقع، وألقوا بأنفسهم في المشروع، واستمتعوا بالتجربة.

كان السؤال البحثي الرئيسي هو: كيف يختلف المهندسون المعماريون الأكثر إبداعًا عن أقرانهم ذوي الكفاءة العالية والأقل إبداعًا في مقاييس القدرة، والخلفية المعرفية، والخبرات السابقة، والشخصية، والأداء الاجتماعي؟ نظرًا لتشابه نتائج دراسة المهندسين المعماريين إلى حد كبير مع مجموعات أخرى، سأتحدث فيما يلي عن المبدعين بشكل عام، لكن -عندما يقتضي الأمر- سأشير بالتحديد إلى دراسة المهندس المعماري.

إحدى مخاطر التحدث أو إصدار كتب حول الأبحاث النفسية هو أن المستمعين أو القراء أحيانًا ما يستجيبون لعرض النتائج بقول شيء مثل «بالتأكيد، يبدو هذا صحيحًا» أو «بالطبع» أو «الجميع يعلم ذلك». وهذا قد يكون مثيرًا للقلق ليس فقط لأنه من الوارد أن يكون صحيحًا، لكن لأن من الوارد أيضًا أنهم لم يتوقعوا النتائج مسبقًا. لذا عند إلقاء المحاضرات، أطلب من الحاضرين في كثير من الأحيان أن يتنبؤوا مسبقًا بنتائج الدراسات التي أنا بصددها. فمن البديهي الرهان على الحصان قبل بدء السباق وليس بعده.

من أجل شحذ توقعاتك، اسمح لي أن أسألك عن بعض التوقعات فيما يتعلق بالشخصية والخبرات الحياتية للأفراد المبدعين مقارنة بالأفراد التقليديين. وهذه الأسئلة لا تغطي سوى عدد قليل من المشكلات التي

(1) ظهرت هذه المقالة لكينيث ريكسروث في الأصل في مجلة ذا نيشن The Nation، ويمكن الاطلاع عليها باستخدام عبارة «My head gets tooken apart»،
The Nation, December 14, 1957, www.bopsecrets.org/rexroth/essays/psychology.htm.

نناقشها في هذا الفصل، لكنها تتناول عـددًا من النتائج الرئيسية. هل المبدعين أكثر أم أقل ذكـاءً من الأفـراد التقليديين؟ هل كانوا أكثر أم أقل عرضة لعلاقات انفعالية مكثفة مع والديهم؟ هل كانوا متفوقين دراسيًا أم مستوى أدائهم ضعيف نسبيًا؟ هل من المرجح أن تكون لديهم ميول المصرفيين أو المحامين نفسها؟ هل من المحتمل أن يكونوا انطوائيين أم انبساطيين؟ هل يفضلون التعقيد الفوضوي أم البساطة الأنيقة؟ هل هم أكثر عرضة للإصابة بمرض عقلي أم أكثر ميلًا للاستقرار العقلي؟ بينما تفكر في هذه الأسئلة، قد ترغب أيضًا في التفكير في موقعك بين تلك السمات والتفضيلات والتوجهات المختلفة.

الذكاء والإبداع: أيهما الأكثر تألقا؟

هل الأفراد الأكثر إبداعًا أكثر تألقًا وذكاءً من أقرانهم التقليديين؟ وضحت دراسة معهد **إيبار** أن الأمر ليس كذلك. حيث لم يكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في معدل الذكاء IQ بين المجموعتين. ومع ذلك، تذكر أن جميع المشاركين في دراسات معهد **إيبار**، بصرف النظر عن كونهم مبدعين أم لا، هم مهنيون متعلمون تعليمًا عاليًا. لذا بعيدًا عن مستوى معدل الذكاء الذي يقرب من حوالي 100 درجة، ويعد نموذجيًا لمهنيين على درجة عالية من الكفاءة، لا علاقة للمستويات العليا من معدل الذكاء بالإبداع، وبالتالي فإن أي شخص معدل ذكائه حوالي 145 لديه فرصة متساوية في أن يكون مبدعًا أو تقليديًا. لكن تجدر الإشارة هنا إلى أن اختبارات معدل الذكاء التقليدية تميّز بثبات الأشخاص عند متوسط معدل الذكاء البالغ 100 درجة لكنها ليست كذلك في التمييز بين الأشخاص ذوي المعدلات الأعلى. لذا لو استخدمنا اختبار معدل الذكاء التقليدي، فلن نصل إلى الفرق بين المهندسين المعماريين التقليديين والمبدعين بسبب هذا النقص في حساسية قياس معدل الذكاء. ومع ذلك استخدم الباحثون في معهد **إيبار** أداة تقييم خاصة تسمى اختبار إتقان المفهوم (Concept Mastery Test) الذي صممه ترمان Terman خصيصًا لتمييز أكثر ثباتًا لحاصل معدل الذكاء 120. وبناء على هذا المقياس المصمم بدقة معايرة عالية حصلت المجموعات الإبداعية والتقليدية على النتيجة نفسها. باختصار، أولئك الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الإبداع في مجالاتهم متألقون بالفعل، لكنهم ليسوا أكثر تألقًا من أقرانهم الأقل إبداعًا.

هل هؤلاء الذين أصبحوا مبدعين كانوا طلابًا أفضل في المدرسة الثانوية؟ ليس بالمعنى التقليدي المتمثل في الحصول على أعلى الدرجات. في الواقع، إنهم يتخرجون عادة بتقديرات متوسطة. لقد كان النمط المتكرر هو الحصول على درجات مرتفعة جدًا في الدورات التدريبية التي يحددونها ودرجات عادية، ربما أقل من عادية، في الدورات التي لم يجدوا أي إحساس بالصلة بها.

التجارب المبكرة: تطوير درجات الحرية

وجدت موضوعات متشابهة في حياة الأشخاص المبدعين فيما يتعلق بتجاربهم المبكرة والتعليم. ففي طفولتهم المبكرة منحتهم عائلاتهم قدرًا كبيرًا من الاحترام وسمحت لهم باستكشاف أنفسهم وتنمية إحساسهم بالاستقلال الشخصي. أيضًا لم يكن هناك تقارب عاطفي مبالغ فيه مع الوالدين. والقليل من الأدلة على التجارب السلبية الحادة، المرتبطة بالحقبة الزمنية التي عاشوا فيها، مثل تعرضهم لقدر من العقاب البدني عند ارتكاب الأخطاء. وعلى الجانب الإيجابي، لم يكن هناك أدلة على وجود روابط قوية من النوع الذي يمكن أن يقيّد الاستقلال. بشكل عام، من كبروا وأصبحوا أشخاصًا مبدعين، كانت علاقتهم بوالديهم بسيطة نسبيًا، وفي وقت لاحق من الحياة تصبح ممتعة وودودة أكثر من كونها حميمة.

تم العثور على نمط مماثل يتعلق بدور الدين في مرحلة الطفولة. لم تكن هناك اختلافات طائفية بين المهندسين المعماريين المبدعين والتقليديين، لكن عند البحث في خلفيات المهندسين المبدعين نجد أنه كان هناك تركيز أكبر على مساعدة الطفل على تطوير ميثاق داخلي للقيم بدلًا من الالتزام الصارم بالجوانب العقائدية للدين.

شهدت مجموعة المبدعين أيضًا قدرًا كبيرًا من الانتقالات أثناء فترة النمو. وقد يكون لذلك دور في زيادة درجة مرونتهم التكيفية على عكس تجربة البقاء في المكان نفسه لفترة طويلة. وكما في نظرية البنى الشخصية، من المحتمل أن يكونوا قد طوروا المزيد من التعقيد في أنظمة بنائهم الشخصي. لكن ربما يكون التنقل المتكرر قد أسهم أيضًا في إحساسهم بالعزلة عن الآخرين. وبدلًا من دعم استقرار صداقات طويلة الأجل، أصبحوا معتمدين أكثر على مواردهم الخاصة.

هذا النمط المتقارب الذي نراه في التأثيرات والتجارب المبكرة للأفراد المبدعين يشجع الفردية والاستقلالية الشخصية، ودرجات أكبر من التحرر من أنواع القيود العاطفية والفكرية التي قد نراها في حياة الأشخاص الأكثر تقليدية.

الميول والتوجه:

أحد الاختبارات التي أُجريت في دراسة معهد **إيبار**، كان اختبار سترونج للميول المهنية Strong Vocational Interest Blank (SVIB)، الذي يقيس التشابه بين ميول المشاركين وميول مجموعة كبيرة من الفئات المهنية التي كان لها معايير واسعة النطاق[1]. كانت ميول المجموعات الإبداعية تشبه ميول علماء النفس، والكتاب الصحفيين، والمحامين، والمهندسين المعماريين، والفنانين، والموسيقيين. وتختلف تمامًا عن ميول وكلاء المشتريات، والعاملين في المكاتب، والمصرفيين، والمزارعين، والنجارين، والأطباء البيطريين، وضباط الشرطة، ومتعهدي دفن الموتى.

يشير هذا النمط من الميول إلى أن المبدعين ليسوا مهتمين بالحقائق في حد ذاتها، بل بمعناها ودلالتها وآثارها. فهم يميلون لرؤية الغابات المتشابكة بدلًا من الأشجار المنعزلة، ولديهم شغف التواصل المتقن حول أفكار كهذه. ويكرهون النشاط التقليدي النظامي وقد تغضبهم تفاصيله. كما تشير ميولهم إلى أنهم يتمتعون بالمرونة المعرفية والتعقيد اللفظي والفضول الفكري. ولا يميلون للتحكم في دوافعهم وأفكارهم وربما أيضًا أفكار الآخرين.

كانت مجموعة المهندسين المعماريين الذين تمت دراستهم في **إيبار** جميعها من الذكور، مما يعكس المعايير والأبعاد الديموغرافية لتلك الفترة[2]. لذا نجد أن أحد أكثر النتائج إثارة للاهتمام في مجموعة المبدعين

---

(1) تسمى النسخة الحالية من اختبار سترونج للميول المهنية SVIB بطارية سترونج للميول Strong Interest Inventory، وهي مصدر متميز لمن يرغب في التوصل إلى معرفة ميولهم المهنية مقارنة بمن نجحوا في مجالات أخرى مختلفة. كما أنها أداة مفيدة على نحو خاص لمن يستكشف المهن الممكنة أو إمكانية تغيير العمل. النسخة الموجودة على شبكة المعلومات/الإنترنت تتضمن أيضًا دليلًا إرشاديًا مفيدًا حول كيفية تفسير ملفك الشخصي ودمج النتائج فيما خرجت به من استكشافات فيما يتعلق بالاحتمالات المهنية في حياتك. يمكن الاطلاع على البطارية من خلال هذه الوصلة: www.personalityreports.com/?view=Assessments_strong&gclid=CJ7QkOWS07sCFawRMwodhzQABw

(2) أجرى إيبار دراسات على النساء في بعض دراساته عن الإبداع، أبرزها كانت مجموعة دراسات على النساء في مجال العلوم الرياضية وقد نفذتها رافينا هيلسون Ravenna Helson، انظر على سبيل المثال: Helson (1971).

تتعلق بما إذا كانت ميولهم تتجه نحو المزيد من المساعي الذكورية أم تلك التي تم توصيفها على أنها مساعٍ أنثوية. ويوضح هذا التوصيف من خلال بنود مدرجة في دليل اختبار سترونج للميول المهنية، الميول المتباينة بين النساء والرجال في المجموعة المعيارية. وقد كانت هناك مؤشرات قوية على أن المهندسين المعماريين المبدعين لديهم ميول أنثوية أكثر بكثير من الذكورية. كما تأكدت هذه النتيجة أيضًا مع مجموعات أخرى تمت دراستها في **إيبار**.

تستحق هذه النتيجة نظرة متأملة. فإذا فحصنا البنود المحددة التي تميز بشكل تجريبي بين ميول المرأة والرجل، نجد الكثير منها يتعلق بأنشطة مثل حضور الحفلات الموسيقية أو الذهاب إلى المعارض الفنية، التي قد تكون أقرب لكونها ميولًا ثقافية وليست أنثوية بالمعنى الضيق. من المهم أيضًا ملاحظة أن التسجيل على مقياس الأنوثة في اختبار سترونج للميول المهنية يتم طبقًا لتصنيف البنود من حيث موقعها على أحد طرفي بُعد الذكورة والأنوثة. لذلك كان من المستحيل الحصول على درجات عالية في أي من الميول الذكورية أو الأنثوية على المقاييس المستخدمة في **إيبار**. لكن في السنوات اللاحقة تم تطوير تقنيات تقييم الذكورية والأنثوية والتوجهات المستقلة. لذا فهناك سبب وجيه للاعتقاد بأن المهندسين المعماريين الأكثر إبداعًا قد سجلوا درجات عالية في كلا الاتجاهين[1].

أنماط التفضيل:

يظهر نمط مماثل في إجابات المهندسين المعماريين المبدعين على مؤشر مايرز-بريجز للأنماط، حيث يتم تقييم التفضيلات المتباينة لفهم العالم[2].

(1) يعتبر بيم Bem (1974) رائد الدراسات التي أجريت على الأندروجين النفسي، التي استخدمت فيها مقاييس منفصلة للذكورة والأنوثة. للاطلاع على دليل وجود علاقة بين الإبداع والأندروجين، انظر: Jönsson and Carlsson (2000).
The study of psychological androgyny, in which separate scales of masculinity and femininity were used, was pioneered by Bem

(2) هل تذكرون الإشارة السابقة إلى نقد الشاعر كينيث ريكسروث عن تجربته كمشارك في دراسات الإبداع في إيبار؟ إليكم ما قاله عن المبدعين على اختبار مايرز-بريجز للأنماط MBTI:

«ربما كان أفضل تحليل ذاتي لسيدتين على نمط يونغ (نسبة إلى عالم النفس كارل يونغ) حدث على الإطلاق. لو كان الأمر بيدي لعزفت عن معرفتهما. كانتا في منتهى الخجل في شركة مختلطة رجالًا ونساء. تفوهتا بأشياء خاطئة عند الخروج في مناسبات اجتماعية ثم ندمتا عليها بمرارة في الساعات الأولى من الصباح. لم تعجبهما بشرتهما، ولا الرجال، ولا حتى كارل يونغ. كانتا معطلتين تمامًا. يمكنك أن ترى بنفسك من خلال الاستبيان. لحسن الحظ، لم تظهرا لحمًا ودمًا، بل ظهرتا فحسب في استبيانهما الأكثر إثارة للشفقاء».

يظهر ريكسروث جهلًا مروعًا بالتقييم النفسي بالإضافة إلى التمييز الجنسي الذي كان سائدًا في عصره. لكنه ينقل وجهة نظر نحتاج إلى التعامل معها. لدى بعض الناس شكوك شديدة حول أنواع معينة من الاختبارات النفسية، ومن المحتمل أن يكون بينهم أشخاص غاية في الإبداع.

ويميز التباين الأول بين التوجهات الانطوائية والانبساطية تجاه العالم. فالمبدعون الذين تم تقييمهم في **إيبار** كانت نتائجهم دائمًا تُظهر أنهم أكثر انطوائية. في الواقع، ثلثا المجموعات الإبداعية التي تمت دراستها في **إيبار** كانوا انطوائيين، أكثر بكثير من عموم الناس.

يتعلق التباين الثاني بالطريقة التي يفسر بها الشخص المعلومات التي تنبع من مصادر خارجية وداخلية. هناك اتجاهان يمكن التمييز بينهما. يمكن للمرء أن يدرك الأحداث بالاطلاع عليها والانفتاح على معناها ومغزاها، أو يمكنه أن يحكم عليها من خلال التوصل إلى استنتاج عنها. المشكلة الوحيدة المحتملة للتوجه القائم على إصدار الأحكام، هو أن الأحكام المسبقة على الأحداث واستخلاص الاستنتاجات، على الرغم من أنه قد يوفر حالة من النظام في حياة المرء، فإنه قد يدمر إمكانية تعلم شيء جديد. في هذا التناقض بين الإدراك والحكم، نجد المجموعات الإبداعية تميل باستمرار في اتجاه الإدراك. وعلى الرغم من أن هذا التوجه يؤدي إلى زيادة الاهتمام بمصادر التحفيز الداخلية والخارجية للمرء واتخاذ توجه أكثر انخراطًا وانفتاحًا تجاهها، فإنه قد يؤدي أيضًا إلى الافتقار للبنية أو النظام في حياة المرء وخبرته. فالحياة المبدعة غالبًا ما تكون فوضوية.

التباين الثالث بين نوعين مختلفين من الإدراك: الحسي، الذي ينطوي على الاهتمام بحقيقة الأحداث والأمور المحسوسة بشكل مباشر، والنوع الثاني هو الحدسي، الذي ينطوي على إدراك المعنى والاحتمالات الكامنة فيما تم إدراكه. هناك تفضيل قوي عند عموم الناس نحو التوجه الحسي. يمكن وصف أصحاب التفضيل الحسي بأنهم أشخاص «واقعيون»، ويمكن أن يشعروا بالحيرة ونفاد الصبر إزاء الأشخاص الحدسيين الذين يتجاوزون الحقائق المباشرة لتخيل الاحتمالات والإمكانات.

ليس من المستغرب أن تُبدي مجموعات المبدعين التي دُرست في **إيبار** تفضيلًا كبيرًا واستثنائيًا للحدس. فبينما يتسم نحو 25 في المئة من عامة الناس بالحدس، كان بين المجموعات الإبداعية التي تم تقييمها في بيركلي 90 في المئة من الكتاب المبدعين، و92 في المئة من علماء الرياضيات، و93 في المئة من علماء البحوث. ومن المذهل أن 100 في المئة من المهندسين المعماريين المبدعين حدسيون طبقًا لمقياس مايرز-بريجز.

التباين الرابع الذي كشف عنه مقياس مايرز-بريجز يتعلق بالاختلافات فيما إذا كان الأفراد يحكمون على الأحداث من من خلال التفكير أو الشعور.

حيث يقوم توجه التفكير بالتقييم والحكم على أساس من المنطق والتحليل العقلاني، في حين يعتمد اتجاه الشعور على تقييم رد الفعل العاطفي للمرء. في هذه الحالة، يعَد المجال المحدد للمبدع عاملًا مهمًا: فالتمييز بين الشعور والتفكير ينطبق بشكل مختلف على المبدعين في المجالات العلمية عنه في المجالات الفنية والأدبية. حيث يسجل العلماء المبدعون درجة أعلى في اتجاه التفكير، بينما يسجل الكتاب المبدعون درجة أعلى في اتجاه الشعور. ومن المثير للاهتمام أن المهندسين المعماريين المبدعين انقسموا بنسبة خمسين بالمئة من حيث تفضيلهم لوظيفة التفكير أو الشعور.

التعقيد الجاذب والبساطة الأنيقة:

عندما كنت ألقي محاضرة عن الإبداع من خلال حلقات دراسية صغيرة، وقبل فترة استراحة قصيرة في إحدى المحاضرات، كنت أغني بصوت عالٍ للغاية، دوم ديديلي دوم دوم «DUM DIDDILY DUM DUM»، لكن بدون «DUM DUM» التقليدية في النهاية. كان من الممتع مشاهدة ردود فعل الطلاب. لم أفعل ذلك لكوني منحرفًا، بل لأعطيهم لمحة عن إحدى القضايا التي سأتناولها في النصف الثاني من المحاضرة. كان الموضوع عن الفرق بين الأفراد الأكثر إبداعًا والأقل إبداعًا من حيث تفضيلهم للتجارب الجمالية التي كانت معقّدة، وغير متناظرة، ومثيرة للتوتر؛ مقابل تلك البسيطة، المتناظرة، التي تخفف من حدة التوتر. فحصت دراسات معهد إيبار هذه التفضيلات بدقة شديدة، لكن في نطاق الجماليات البصرية. هل يفضل الأشخاص الأكثر إبداعًا المكافئ المرئي لنغمة DUM DUM مفتوحة النهايات، غير المتناظرة؟

تخيّل أن معك لوحًا خشبيًّا مقاس 8 × 10 بوصة ومجموعة كبيرة من مربعات بألوان مختلفة مقاس 1 بوصة وطُلب منك عمل فسيفساء جذابة ومكتملة تمامًا في غضون ثلاثين دقيقة. تُرى أي نوع من الفسيفساء ستبنيه؟ عندما طُلب من مجموعات المبدعين القيام بهذه المهمة، كان هناك تفضيل واضح لإنشاء أنماط معقدة وغير متناظرة، على النقيض من الفسيفساء البسيطة المتوازنة والمتناظرة للأفراد التقليديين.

عثرنا على نتائج مماثلة لاختبارٍ مُصمّم لتقييم تفضيلات أنواع مختلفة من الصور. طُلب من المشاركين فرز 102 نسخة من لوحات أوروبية بحجم

البطاقة البريدية إلى أربع فئات مفضلة. في جميع دراسات **إيبار**، أبدت المجموعات الإبداعية تفضيلًا قويًا للّوحات المعقدة وغير المتناظرة أو المتوازنة، على عكس زملائهم الأكثر تقليدية. لكن ثمة شيئًا مفقودًا هنا. فعلى الرغم من أن تفضيل الأشخاص المبدعين للتعقيد سوف يكون واضحًا في بداية المشروع الإبداعي، وخلال تكشّفه، فإن هناك دافعًا تحفيزيًا قويًا لتتويج هذا التعقيد بحل إبداعي. قد يوحي هذا بالبساطة، لكن يجب تقديره بوصفه عملية ممتدة عبر الزمن تتصارع مع الأسئلة المعقدة الملحة، ثم تحلها بطريقة غير تقليدية وأنيقة تنتهي بـ DUM DUM!

شخصيات إبداعية: مختلفة أم جريئة؟

عندما طُلب منهم أن يصفوا أنفسهم، كانت هناك اختلافات ملحوظة بين شخصيات المهندسين المعماريين المبدعين والآخرين التقليديين ممن عثر عليهم أيضًا في مجموعات أخرى قُيّموا في معهد **إيبار**. وصف الأفراد المبدعون أنفسهم بأنهم مخترعون، مصممون، مستقلون، متفردون، متحمسون، ومجتهدون. في حين وصف الأفراد الأكثر تقليدية أنفسهم بأنهم مسؤولون، مخلصون، موثوقون، ويمكن الاعتماد عليهم، لديهم تفكير صائب، ومتسامحون، ومتفاهمون.

على بطارية كاليفورنيا للشخصية California Personality Inventory (CPI)، وهو اختبار يقدم تقييمًا تفصيليًا للاختلافات الفردية في الشخصية، ظهرت صورة مشابهة جدًا لما سبق؛ لذا من المفيد أن نلقي نظرة على نتائج المقارنة بين المهندسين المبدعين والأقل إبداعًا ببعض التفاصيل. فيما يلي وصف مفصل للمجموعة الإبداعية كتبه هاريسون جوف Harrison Gough، عالم النفس الذي قام بتطوير اختبار كاليفورنيا CPI:

> **الشخص المبدع هو شخص مسيطر. فهو يمتلك تلك الصفات والسمات التي تؤدي إلى تحقيق المكانة الاجتماعية؛ إنه متزن، وعفوي، وواثق بنفسه في التفاعل الشخصي والاجتماعي؛ وذلك على الرغم من افتقاده للمزاج الاجتماعي أو التشاركي.**

إلى جانب الأدلة على أن المبدعين يميلون إلى الانطوائية، ترسم نتائج بطارية كاليفورنيا صورة مثيرة للاهتمام لموقفهم المعتاد تجاه الآخرين. حيث

يمكن اعتبار الأفراد المبدعين غير اجتماعيين: فهم لا ينجذبون إلى التفاعلات مع الآخرين ولا يتعارضون معهم بشدة. لكن يتركز شغفهم على المجالات التي يتابعون فيها مشروعاتهم الإبداعية. قد يؤدي هذا إلى الانطباع بأنهم متحفّظون ومتعجرفون إلى حد ما. لكن عندما يستدعي الأمر، نجد أن لدى الفرد المبدع توازنًا اجتماعيًا ومهارة اجتماعية تجعله ساحرًا ومحبوبًا أيضًا. مع ذلك فإن التفاعل الاجتماعي المستدام ليس صفة يتميز بها معظم المبدعين، وهذا ما يمكن أن يسبب بعض المشاحنات مع الزملاء والأصدقاء الذين يتأثرون بالكاريزما التي يتمتع بها الأشخاص المبدعون ويريدون أن يستمر التواصل بينهم لأكثر من بضع لحظات عابرة[1].

فيما يتعلق بالأسلوب الفكري للشخص الأكثر إبداعًا فهو:

> **ذكي، وصريح، ومتقد الذهن، ومتطلّب، وعدائي، وأناني، ومقنع، ومتحدث جيد، وواثق بنفسه، وغير متردد، وغير مؤهل نسبيًا للتعبير عن مخاوفه وشكواه.**

باختصار، يمكن للأفراد المبدعين للغاية أن يكونوا متطلبين أيضًا للغاية مع أولئك الذين يعملون معهم. وأحيانًا دون أن يدركوا، يمكن أن يصيروا مصدر خوف لشخص خجول؛ بسبب قوة شخصياتهم. تتمثل الصعوبات المحتملة للعمل مع المبدعين أيضًا في عدم ارتياحهم لما هو تقليدي، ورغبتهم في أن يكونوا جريئين بل وربما غريبين إلى حد ما.

> **فالشخص المبدع متحرر نسبيًا من العادات والتقاليد، وليس مشغولًا بانطباع الآخرين عنه، وبالتالي قد يكون قادرًا على التمتع بقدرٍ عالٍ من الحرية والاستقلال وعلى استعداد إلى حد كبير للجهر بآرائه غير المعتادة وغير المتعارفة. لديه دائمًا حافز كبير للإنجاز في المواقف التي تتطلب قدرًا من التفرد في التفكير والتصرف. لكن، على عكس زملائه الأقل إبداعًا، فهو أقل ميلًا للسعي نحو تحقيق إنجاز في المواقف التي تتطلب سلوكًا متوافقًا عليه أو اعتياديًا.**

بالنظر إلى شخصياتهم، من السهل تخيل الصعوبات التي قد تواجهها المؤسسات مع زميل على قدر عالٍ من الإبداع. فنظرًا لأنهم غير مقيدين في

(1) تعاملنا في الفصل الثالث بعمق مع مسألة المشاركة الاجتماعية وكيف أنها من الوارد أن تكون استنزافية بالنسبة لبعض الناس. للاطلاع على مثال حول مدى انطباق ذلك على الشخص المتمتع بدرجة عالية من الإبداع، انظر: Little (2007).

فرديتهم وليس لديهم رغبة خاصة في خلق انطباع جيد لدى الآخرين، فهم يزيدون من خطر عرقلة العمل كالمعتاد، على الأقل بالمعنى التقليدي. ففي المواقف التي تتطلب براعة ودبلوماسية مستدامة، يمكن أن يتسبب المبدع في نشر الفوضى. ورغم أنهم يمكن أن يصبحوا ساحرين ومؤثرين، فإنهم يمكن أن يكونوا متوحشي الفكر غير قادرين على كبح جماح أنفسهم، رغم التوسلات المذعورة من زملائهم. غالبًا ما يقوم المسؤولون الأذكياء بتحييد الأشخاص المبدعين بشكل استراتيجي من الاجتماعات التي يتطلب فيها جدول الأعمال حل مشكلات تقليدية أو تقييم الخيارات بعناية وحكمة. ليس هناك أدنى شك، شئت أم أبيت، أن المبدعين جريئون. لكن هل هم أيضًا غريبون؟ هل هناك أي حقيقة للرأي القديم القائل بأن الإبداع والجنون مرتبطان ارتباطًا وثيقًا؟

مخلوقات غريبة؟ الإبداع، وغرابة الأطوار، والمرض النفسي:

من المهم أن نفرّق بين الأفراد المبدعين وغريبي الأطوار والمرضى النفسيين. فهم يتشاركون بعض الصفات، لكنهم يختلفون على نحو يتسم بالأهمية في بعض الصفات الأخرى. سننحو قليلًا هنا للنظر إلى الغرابة، ثم نَبتُّ في مسألة ما إذا كانت المجموعات الإبداعية في إيبار تظهر، في بعض النواحي، مرضًا عقليًا.

غريبو الأطوار: النسيان السعيد

قدّم ديفيد ويكس David Weeks، وجيمي جيمس Jamie James، تفسيرًا مقنعًا عن غريبي الأطوار، متضمنًا ذلك بعض الصور المضيئة والمسلية عن سلوكهم الحيوي[1]. من أكثر الحالات اللافتة للنظر كانت حالة جوشوا أبراهام نورتون Joshua Abraham Norton، الذي كان، كما ادعى، امبراطور الولايات المتحدة حاميًا حمى المكسيك في منتصف القرن التاسع عشر. حصل نورتون على امتيازات ملحوظة في سان فرانسيسكو San Francisco (بالطبع)، حيث كان يمشي في المدينة بملابس عسكرية زرقاء، متزينًا بقبعة عالية وسيف. أصدر العديد من المراسيم، ويعتقد أنه حل كلا الحزبين الجمهوري والديمقراطي، وصك

(1) انظر: Weeks and James (1995).

عملته الخاصة التي تم الاعتراف بها وتكريمها في المحلات التجارية والمؤسسات في جميع أنحاء منطقة الخليج. وعلى الرغم من أن معظم مراسيمه كانت مخبولة، فإن بعضها كان استشرافيًا. فلقد كان متحمسًا للانتهاء من جسر يمتد من أوكلاند Oakland إلى سان فرانسيسكو ونفق تحت خليج سان فرانسيسكو، وكلاهما تحقّقا بعد فترة طويلة من وفاته في عام 1880.

سان فرانسيسكو مدينة لا يمكن إنكار تحررها، فلو أنها ليست مدينة مجنونة بالكامل، فهي مدينة -وسط مثالي- يمكن فيها للإمبراطور نورتون أن يتفاعل بشكل كامل مع خيالاته وأن يُعامل بتسامح وعطف. في مدن أخرى (أنت تعلم مكانها) لم يكن ليفلح في ذلك. ربما في أيامنا هذه كان سيتسبب في تأخير كبير في الخطوط الأمنية بالمطارات، وهذا ليس بسبب سيفه فحسب. لذلك تعد طبيعة البيئة التي يقتات عليها غريبو الأطوار ويزدهرون فيها أمرًا مهمًا إلى حد كبير. لذا تجدر الإشارة إلى أن جوشوا أبراهام نورتون ولد في لندن، إنجلترا، وهو مكان يتسم بالتسامح مع غريبي الأطوار من جميع الأنواع.

إليكم تجربتي الخاصة مع شخصية إنجليزية غريبة الأطوار، ربما تعادل الإمبراطور نورتون خيالًا. فأنا أقضي عدة أشهر كل عام في جامعة كمبريدج Cambridge، بإنجلترا England، حيث يوجد وفرة في غريبي الأطوار. وكانت هناك امرأة مسنة تقود دراجة بسرعة مرعبة في الشوارع المرصوفة بالحصى. كانت ترتدي زيًّا عسكريًّا على غرار معمر القذافي، وقبعة زاهية مزينة بالريش، وأحذية رياضية حمراء. وقد أطلقتُ على هذه السيدة اسم مودي[1] Maude. كان يتدلى من فم مودي دائمًا صفارة صوتها مرتفع جدًّا. وكلما رأت شيئًا أصابها بالضيق، تطلق صفارتها عاليًا مرارًا وتكرارًا حتى ينزاح الأوغاد عن طريقها أو يتوقفوا عن النظر إليها بغرابة. وعنما تستشيط غضبًا في بعض الأحيان كانت تقترب سرعتها من مستويات سرعة آرمسترونج Armstrong، وأراهن أن سرعتها لا ترجع لتناولها المنشطات، فمودي لا تقود دراجتها فحسب، بل تصوبها نحو الهدف. لقد رأيت فوجًا كاملًا من السياح الصينيين مبعثرين كقطع البولينج عندما تجرأوا على عبور الشارع بينما كانت تندفع بدراجتها.

(1) ربما يلمح الكاتب إلى شخصية مودي في المسلسل التليفزيوني الأمريكي الشهير الذي يحمل الاسم نفسه، وكان يذاع في السبعينيات من القرن العشرين. كانت شخصية مودي تتصف بسمات متعددة وغريبة خاصة على سياق الواقع في ذاك الوقت، لكنها مثيرة للإعجاب في الوقت نفسه. للاطلاع على مزيد من التفاصيل والمشاهد، يمكن استخدام الاسم بالإنجليزية على موقع ويكيبيديا [المترجمة].

من الواضح أن مودي غريبة الأطوار، لكن دون المزيد من المعلومات، من الصعب تحديد ما إذا كانت مبدعة أم مضطربة للغاية. ونظرًا لأننا في كمبريدج، فمن الممكن جدًّا أن تكون ببساطة أستاذة مجنونة متقاعدة، تحاول إنقاذ جامعتها المحبوبة من جحافل الزائرين التي لا تهدأ. لكنني سمعت أنها تطلق صفارتها على ماكينة الصراف الآلي أيضًا، لذلك ربما تكون أكثر اضطرابًا من المعتاد. تتمثل إحدى طرق التمييز بين غريبي الأطوار والمرضى العقليين في أن غريبي الأطوار سعداء عمومًا، وأحيانًا بشكل استثنائي، بنصيبهم في الحياة، حتى لو رأى معظم الناس أن هذه الحياة غريبة ومربكة. ورغم اعتداءاتها الجسيمة بصفارتها، فإنني أظن أن مودي لا تدرك تأثيرها على الآخرين وأنها بطريقتها الفريدة، سعيدة وراضية.

نورتون، ومودي، وغيرهما من غريبي الأطوار، ليسوا بالضرورة مرضى عقليين، رغم أنهم قد يكونون كذلك. ولا هم بالضرورة مبدعون، خاصةً إذا نظرنا إلى الإبداع بطريقة معهد **إيبار**، حيث يتطلب تحويل الأفكار المبتكرة غير التقليدية إلى حلول تكيفية للمشاكل الصعبة. يبدو أن ما يميز غريبي الأطوار عن المبدعين الحقيقيين هو هوسهم بمشروعاتهم الشخصية بدلًا من المهام التي يوليها المجتمع أهمية أكبر. أما ما يميزهم عن أولئك الذين يُعتبرون مرضى عقليين فهو سعادتهم الكبيرة في أن يكونوا أنفسهم، سعادتهم في نبذ التقاليد، والتمتّع بدرجات كبيرة من حرية العيش دون قيود. لكن المرض العقلي، في المقابل، ليس خيارًا فهو -على عكس غرابة الأطوار- لا يتم اختياره بحرّية، وبدلًا من تحرير الناس ليعيشوا حياتهم كما يحلو لهم، مهما كانت شاذة، يفرض قيودًا شديدة على خيارات الفرد. وعلى عكس غرابة الأطوار أيضًا، فإن المرض العقلي عادة ما يكون مخيفًا ومرهِقًا ومُستنزِفًا.

الإبداع وعلم النفس المرضي: العقل دون تنقية

رأينا بالفعل أن المبدعين لا يهتمون كثيرًا بخلق انطباع جيد ولا يمكن منعهم عندما يتعلق الأمر بالتعبير عن مشاعرهم، بما في ذلك مشاعرهم السلبية. وهم في هذا الصدد يشبهون غريبي الأطوار. لكن باحثي **إيبار** كانوا مهتمين جدًّا بما إذا كانت هناك علامات مرض نفسي لدى هذه المجموعات الإبداعية. للوهلة الأولى، بدا أن هناك علامات من هذا القبيل. وكان أفضل مؤشر هو الطريقة التي تمت من خلالها مقارنة مجموعة من المبدعين مع المزيد من الأشخاص التقليديين في اختبار مينيسوتا متعدد

الأطوار للشخصية (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) (MMPI). يقيس هذا المقياس مدى تشابه ردود الشخص مع الردود التي تم الحصول عليها من المرضى الذين تم تشخيصهم على أنهم مصابون بالاكتئاب، والهستيريا، وجنون العظمة، والفصام. يسجّل الأفراد المبدعون على هذه المقاييس وغيرها من المقاييس المماثلة، درجات أعلى بكثير من عامة الناس. إذن ليس تضليلًا كليًا أن نقول إنهم لا يبدون جريئين فحسب بل غريبين أيضًا بالتأكيد. فالأشخاص المبدعون، في نواح مهمة، مخلوقات غريبة للغاية. لكن هل من المنصف أن نقول إنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض عقلية؟ أعتقد أن الإجابة البسيطة هي «لا، ليس كذلك». لكن هذه مسألة معقدة؛ لذا فإن إجابتي تحتاج إلى مؤهلات.

إن النتائج التي حققها الأفراد الذين يتصفون بفعالية في المجتمع على مقياس مينيسوتا، تمامًا مثلما كان أولئك الذين تمت دعوتهم إلى معهد **إيبار**، ينبغي تفسيرها بشكل مختلف عن النتائج التي حصل عليها الأفراد الذين يعانون من مشاكل في الحياة أو في مستشفيات الأمراض العقلية. أحد المؤشرات التي تميز المبدعين عن أولئك المعرضين لخطر الإصابة بالمرض النفسي هو درجتهم فيما يسمى «قوة الأنا» ego-strength . وهو أيضًا يستخلص من مقياس مينيسوتا، وقد تطور من أجل التنبؤ في الأساس بمن قد يستفيد من العلاج النفسي ومن لن يستفيد منه. أولئك الذين يحرزون نقاطًا عالية في «قوة الأنا» يتمتعون بالذكاء، والحيلة، والواقعية، والقدرة على تحمل المواجهة[1]. يحرز المبدعون درجات عالية في «قوة الأنا»، بينما يحرز الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة باضطرابات نفسية درجات منخفضة للغاية على هذا البعد.

اتضحت لي أهمية فحص «قوة الأنا»، وكذلك مقاييس المرض النفسي في اختبار قائمة مينيسوتا عندما كنت مستشارًا في إحدى المؤسسات التي كانت قد انتهت من فورها من البحث عن نائب رئيس أول. أحد المرشحين غير الناجحين -لنسمّه دان Dan- كان معروفًا في المجتمع باعتباره قائدًا مبدعًا وصاحب رؤية. خلال حديثي مع لجنة الاختيار، اكتشفت أن أحد أسباب تجاوزه كان ملف درجاته على مقياس مينيسوتا، الذي أظهره

(1) طور مقياس مينيسوتا لقوة الأنا: بارون Barron (1953) للتمييز بين من يمكن أن يستفيد من العلاج النفسي ومن قد لا يستفيد. وقد وجدت الدرجات العالية مع الأفراد الذين لديهم أساليب المواجهة النشطة والمهارات الاجتماعية الملائمة، من بين سمات إيجابية أخرى. أولئك الذين يسجلون نقاطًا منخفضة في قوة الأنا سيجدون صعوبة في النجاة عندما يكونون تحت ضغط.

-باستخدام المصطلحات غير المعقدة للّجنة إلى حد ما- «مجنون تمامًا». أُسندت لي مسؤولية تقديم المشورة بشأن استخدام الاختبارات النفسية للتوظيف، وكنت جد متشكك في استخدام اختبارات مثل قائمة مينيسوتا لهذه الأغراض. لذلك وبتصريح منهم، تمكّنتُ من الوصول إلى اختبار قائمة مينيسوتا لدان. عادة لا يرد تقرير عن «قوة الأنا» عند الحصول على نتائج اختبار مينيسوتا؛ فهو مقياس خاص بالاستخدام البحثي في المقام الأول. وعندما نظرت إلى تقرير دان، كنت متأكدًا بما فيه الكفاية أن درجاته على مقياس المرض النفسي مرتفعة، لكن لم يتم حساب أي درجة من اختبار «قوة الأنا». واتضح عندما فحصت الاثنين وخمسين بندًا الموجودة على مقياس «قوة الأنا»، أن نتيجة دان كانت مرتفعة للغاية. باختصار، فقدت لجنة الاختيار فرصة توظيف قائد مبدع ومتحمس؛ بسبب عدم مراعاة الجوانب الإيجابية والمواكبة لشخصيته. من المؤكد أن دان كان غريبًا. لكنه كان أيضًا مشرقًا ومتحفزًا وقادرًا على تحويل أفكاره الأصيلة وأحيانًا غير التقليدية إلى إنجازات إبداعية. غريب، نعم، لكنه جريء أيضًا.

أثارت الأبحاث الحديثة احتمال أن يكون غريبو الأطوار والأفراد المبدعون وأولئك المعرضون لخطر الإصابة بمرض نفسي متشابهين فيما يتعلق بعدم قدرتهم النسبية على تصفية المعلومات الخارجية التي تؤثر عليهم[1]. فنحن من أجل التكيّف والبقاء، نحتاج إلى أن نقوم على نحو انتقائي بتنقية أو ترشيح المعلومات التي ليس لها أهمية تحفيزية أو استراتيجية بالنسبة لنا. ويُشار إلى هذه القدرة بالكفّ الكامنة (latent inhibition) (LI)، والذين يعانون من انخفاض شديد في الكف الكامنة هم المبدعون، وغريبو الأطوار، والمعرضون للإصابة بالمرض العقلي، خاصة الفصام. ومع ذلك، هناك جانب إيجابي للكف الكامنة المنخفضة: إنه يتيح للمرء مجموعة كبيرة وغنية من الأفكار والصور المتصلة عن بعد، يمكن لمن يتمتعون بقدرة فعالة على الانتقاء أن يغربلوها جيدًا. وهي من ثم يمكن أن تشكل أرضًا خصبة للرؤى الإبداعية والحساسية العالية وطرقًا جديدة لرؤية العالم. أما على الجانب السلبي، فإن العقل الذي يفتقد إلى التنقية أو الترشيح يخاطر بأن يصبح مُكدسًا وغير قادر على التكيف.

هل هناك إذن ما يميز المبدعين الفاعلين من أصحاب الكف الكامنة عن أولئك المعرّضين للمرض النفسي؟ يقدّم جوردان بيترسون Jordan

(1) انظر: Peterson, Smith, and Carson (2002)..

Peterson وزملاؤه فكرة واعدة لحل ذلك اللغز[1]. ففي دراستهم مع طلاب جامعة هارفارد، أظهروا أن الذكاء وامتلاك ذاكرة قوية قصيرة الأجل قد يكونان من العوامل الخطيرة والمهمة. حيث يشيرون إلى أن أولئك الذين لديهم مصادر ذكاء أعلى يمكنهم التعامل مع تدفق المعلومات التي يسمح بها العقل غير الانتقائي. هذه النتيجة توازي ما رأيناه بالفعل فيما يتعلق بقوة الأنا في دراسات **إيبار**. فكل من الذكاء وقوة الأنا يسهمان بطريقة تكيفية في القدرة على مواجهة الأمور المعقدة والحمل الزائد من المعلومات. وبدون هذه المصادر، تغمرنا المعلومات المعرفية والعاطفية التي ليس لها فائدة وظيفية بالنسبة لنا، وتعرضنا لخطر الغرق فيها.

في كتاباته عن دراسات **إيبار** أقر ماكينون MacKinnon أن بعض الذين تم تقييمهم في بيركلي كانوا يعانون من مشاكل نفسية خطيرة، لكنهم كانوا أقلية إلى حد كبير. باختصار، لدى الأشخاص المبدعين نقاط ضعف، لكنهم قادرون عمومًا على تجاوزها بل توظيفها في العملية الإبداعية. إن امتلاك شخصية مستقرة ولطيفة وسعيدة ومشرقة قد يكون مناسبًا جدًّا لمدير الترفيه في رحلة ديزني، لكن الشخصية المتقلبة والمعقدة والمتحدية والحادة هي التي قد تتجاوز الغرابة وتعزز الإبداع الجريء.

إعادة النظر في الإبداع: أغنية لمجموعة المقارنة

الأمر الشائع في احتفالات توزيع الجوائز، أن يقوم المكرمون بتحويل الانتباه عن أنفسهم، كأبطال مبدعين، ويشكروا فريق الدعم المجهول الذي لولاه ما كان من الممكن إنجاز هذه المشروعات الإبداعية. سواء كان هذا اعترافًا حقيقيًّا أم طقوسًا شكلية، فهذا مطروح للنقاش. لكن في هذا الجزء من الفصل، أريد عمل حالة وعي مستنير تقديرًا لأولئك الذين يعملون مع الأشخاص المبدعين. أريد أن أركز على مجموعة المقارنة في دراسات **إيبار**، وبمعنى آخر أريد أن أقدم أغنية مديح لذاك المجهول.

تأمل أولًا في التفكير المنطقي العام لدراسات **إيبار**. لقد تم تصميمها لتحديد الصفات الشخصية للأفراد الذين حققوا نقلةً في مجالاتهم بطريقة إبداعية. وفي حالة دراسة المهندس المعماري، كان التغيير الإبداعي يستلزم مشروعات معمارية مكتملة عليها إجماعٌ كبيرٌ أنها إنجازات مبتكرة لها أثر

---

(1) انظر: Carson, Peterson, and Higgins (2003).

مستدام. لكن فكّر للحظة في كيفية تحقيق هذه الإنجازات الإبداعية. على الرغم من أن الأفراد المبدعين لديهم العديد من الصفات المثيرة للإعجاب، لكن العمل معهم قد يكون مزعجًا للغاية. فهم مستغرقون في ذواتهم، سريعو الغضب، لا يكترثون بتفاصيل العمل، وغير مهتمين بالتفاعلات الاجتماعية التي تجعل بيئة العمل داعمة وجماعية. فكيف أُنجزت هذه المشروعات الإبداعية على الأرض؟

هناك افتراض واسع النطاق بأن أكثر الإنجازات جرأةً وإبداعًا في العالم تنبع من عقل هذا البطل المبدع الوحيد المنعزل. وتلك خرافة أخرى. أعتقد أننا بحاجة للنظر عن كثب في خصائص مجموعة المقارنة للمهندسين المعماريين. تذكّر بعض خصائص شخصياتهم: لقد كانوا مسؤولين، ومخلصين، وأهل ثقة، يُعتمد عليهم، لديهم رؤية واضحة، ومتسامحون، ومتفهمون. كانوا أيضًا اجتماعيين، ثابتين، ومريحين في العمل التفصيلي. هذه هي بالتحديد الخصائص اللازمة لضمان تنفيذ مشروع إبداعي. إن المشروع الإبداعي -الذي يصل أخيرًا إلى العالم الخارجي ويحدث تحولًا- لا يتطلب فقط شخصًا مبتكرًا، بل يتطلب أيضًا إسهامات الشخص المفاوض، والمصلح، وذلك الرجل في الحسابات، والعتّال، والمهدئ الذي يسترضي كلاب الصيد عند الباب، وموظف الاستقبال عذب الكلام الذي يخبرك بدبلوماسية بأن رحلة طيرانك قد ألغيت. صحيح أن الأبطال المبدعين يقدمون الكثير للآخرين، وبطرق مبهرة أحيانًا. لكنهم أيضًا يتلقّون دعمًا من أشخاص آخرين لهم شخصيات مكملة، بدونهم لن ينجز المشروع المبتكر.

بالنظر إلى الاعتماد المتبادل بين الإبداع والتقليدية، من الضروري فحص الأعباء المحتملة التي قد يتعرض لها هؤلاء المهندسون المعماريون الذين عملوا في الشركات نفسها مع نجوم مبدعين مقارنةً بمن لم يفعلوا. كانت الأدلة المستقاة من **إيبار** أنه قد يكون هناك بالفعل ثمن يدفعه أولئك الذين يعملون جنبًا إلى جنب مع المبدعين. كان هناك نمط واضح من الأدلة على أن هذه المجموعة كانت أقل تأقلمًا من الناحية النفسية، ولديها درجات أعلى من القلق، وأكثر تصادمًا مقارنةً بمجموعات المهندسين المعماريين الذين لم يعملوا مع أفراد مبدعين. يتنبأ ماكينون بأنهم متصادمون لأنهم رغم العديد من صفاتهم المميزة كالنجوم المبدعين، فإنهم غير قادرين على فرض أنفسهم لتحويل تلك الإمكانات إلى عمل، بينما المبدعون قادرون

على القيام بذلك بفعالية[1]. من السهل أن نرى كيف أن العمل مع شخص مبدع قد يخلق نوعًا من الصراع والقلق لدى الأفراد الذين ليس لديهم القدرة على أن يكونوا نجومًا مبدعين بذاتهم لكنهم يكرسون كثيرًا من وقتهم وطاقتهم لتوفير الدعم الجماعي الذي يُمكّن نجوم المبدعين من التألق. أظن أن شيئًا مشابهًا جدًّا يحدث في ديناميات الأسرة والفرق الرياضية.

الإبداع والرفاه: دروس من داروين

لقد سألتك في بداية الفصل عما إذا كنت مبدعًا بذاتك وعما إذا كنت ستظل راغبًا في أن تكون كذلك بعد قراءة هذا الفصل. كونك شخصًا مبدعًا تعيش حياة إبداعية يتطلب الكثير من عدة نواحي. أولًا، هناك قوى مظلمة يصارعها المبدعون. فأن تكون منفتحًا على التجربة يعني أن تعتاد على مشاعر مثل القلق والاكتئاب، التي يمكن أن تخرج عن نطاق السيطرة. ثانيًا، هناك ضغوط مستمرة لمخالفة السائد، فالناس لا تتخلى عن الأنماط المفضلة والمستخلصة لسلوكهم دون صراع. إذا كنت مبدعًا، فستكون قد عانيت من هذه النظرات التشككية إن لم تكن العدائية الصريحة التي يواجهها المبدع الحقيقي. هذه هي الضريبة. وثالثًا، هناك استنزاف كامل يصاحب العمل الإبداعي. فالانخراط بحماس في مشروعات إبداعية يمكن أن يتداخل مع النوم، ويسبب توتّرات في العلاقات مع الآخرين، ويعرض الصحة الجسدية للخطر. فهل أنت متأكد من أنك تريد أن تكون مبدعًا أو أن تستمر على ذلك؟

على الرغم من ذلك، ثمة جانب إيجابي للإبداع. أولًا، كما رأينا، هناك مشاعر سلبية. لكن، لكونك منفتحًا، فأنت أيضًا على استعداد أن تشعر بمشاعر إيجابية أكثر من الناس التقليديين. أنت على استعداد أن تشعر بالبهجة والسعادة والتدفق بسهولة، ويمكن أن يُعوضك ذلك عن نوبات الشعور السلبي الذي يتطلبه الانفتاح. ثانيًا، على الرغم من أن مخالفة السائد قد تكون مرهقة، فإنك قد تشعر بالنشوة عندما يحل مشروعك الإبداعي مشكلة تستعصي على كثير من الطرق التقليدية. وتنشأ هذه النشوة من الحافز المتأصل الداخلي الذي يدفع السعي الإبداعي، في الواقع

(1) أنظر على سبيل المثال: MacKinnon (1965).

قد يؤدي التشجيع والتقدير الخارجي إلى تثبيط الدافعية[1]. ثالثًا، على الرغم من وجود تكاليف صحية قد يتحملها المبدعون، فإن هناك تحويرًا خفيًا يصاحب تلك التكاليف يجب أخذه في الاعتبار.

تأمل حالة تشارلز داروين Charles Darwin. من المعروف أن داروين عانى من مرض أبقاه حبيسًا لعدة سنوات. فقد عانى نوبات متكررة من الدوار، وسرعة ضربات القلب، والتقيؤ، وانتفاخ البطن، وألمًا في الصدر. ظهرت الأعراض أولًا قبل رحلته المشهورة التي استمرت خمس سنوات على سفينة البيغل HMS Beagle[2]، التي جمع خلالها المعلومات التي أدت فيما بعد إلى نظرية التطور. أثناء تلك الرحلة كان داروين صلبًا، وقويًا، ومغامرًا، وكان لا يعاني من هذه الأعراض. لكن بعد عودته إلى إنجلترا، عاودته هذه الأعراض، وبرغم عدم وجود دليل على وجود أساس طبي لهذه الأعراض، نصحته الجهات الطبية البارزة بالراحة في المنزل. كانت هناك محاولات عديدة لشرح طبيعة مرض داروين. أحد التفسيرات الأكثر إثارة للاهتمام كان للسير جورج بيكرينغ Sir George Pickering في كتابه داء الإبداع (Creative Malady)[3]. حيث يفترض بيكرينغ أن الأمراض المختلفة التي أصابت مبدعين مثل داروين Darwin، وفلورنس نايتنجيل Florence Nightingale، ومارسيل بروست Marcel Proust، عززت قدراتهم الإبداعية. وعلى الرغم من أن المرض الجسدي لن يكون حليفًا فعالًا للتطور الإبداعي، فإن المرض النفسي قد يكون كذلك. في حالة داروين، يؤيد بيكرينغ تشخيصًا سابقًا مفاده أن المرض الذي كان مصابًا به هو اضطراب نفسي عصابي (psychoneurotic) وظيفته حماية داروين من تفاهات التواصل الاجتماعي.

تُعد خطابات داروين وثائق وافية لهذا الرأي. لقد رفض الدعوة لأن يكون أمينًا للجمعية الجيولوجية Geological Society لأنها كانت تتضمن اتصالًا اجتماعيًا واسعًا: **«في الآونة الأخيرة، أي شيء يربكني يجعلني فيما**

(1) للاطلاع على بعض الأبحاث المقنعة حول الدوافع الذاتية الكامنة وراء الإبداع والتكاليف المحتملة لإضافة الإغواءات الخارجية، انظر: Hennessey and Amabile (1998).

(2) سفينة تابعة للبحرية الملكية البريطانية. أطلقت السفينة في 11 مايو/أيار عام 1820 من نهر التايمز، وفي يوليو/تموز من العام نفسه شاركت في احتفال تتويج جورج الرابع ملك المملكة المتحدة. لم تستخدم السفينة بعد ذلك، فتم تحويلها إلى سفينة أبحاث وشاركت في ثلاث رحلات استكشافية: الأولى (1826-1830) والثانية (1831-1836) اتجهتا إلى مناطق في أمريكا الجنوبية. الرحلة الثانية وصلت أيضًا إلى نيوزيلندا وأستراليا وقد كان على متنها تشارلز داروين، عالم الأحياء البريطاني. أما الرحلة الثالثة (1837-1843) فكانت إلى أستراليا [المترجمة].

(3) للاطلاع على رواية بيكرينغ Pickering وتفسيره لمرض داروين، انظر: Pickering (1974).

بعد مضطربًا تمامًا ويؤدي إلى خفقان عنيف في القلب»[1]. من الواضح أنه كان مرتبكًا جدًا عندما واجه التغيرات الاجتماعية المليئة بالصراع. فمن الصعب تخيُّل نظريةٍ أكثر إثارة للجدل من نظرية داروين في عصر كان لا يزال محافظًا للغاية يتبنى فيه الناس معتقدات ثابتة حول الخلق. فعندما أصبح داروين مذنبًا منعزلًا، زهد في الحياة المليئة بالارتباطات الاجتماعية من أجل حياة يمكن أن يتابع فيها مشروعه الأساسي المتمثل في كتابة نظريته الناشئة عن التطور. في الواقع، وكما يوثق بيكرينغ بشيء من التفصيل، لقد تم إنجاز كتابته الإبداعية لنظريته عن التطور لأنه ضحى بكل شيء آخر في حياته من أجل تلك المهمة الخالدة. سأتحدث في الفصول اللاحقة عن مدى اعتماد الرفاه على السعي المستدام لهذه المشروعات الأساسية، لكن من المهم الآن الرجوع إلى مناقشتنا السابقة حول الدعم الذي يجب أن يكون متاحًا لإنجاز المشروعات الإبداعية الجريئة. كان من غير المحتمل أن يواصل داروين عمله الإبداعي لولا دعم الآخرين، وخاصة زوجته إيما Emma. فطوال فترة زواجهما التي استمرت 43 عامًا، قامت بحمايته من تطفل المنبهات الاجتماعية، كما كانت تساعده على الاسترخاء بالعزف يوميًا على البيانو، وتقوم بخدمته كسكرتيرته ومحررة، وفي السنوات اللاحقة كان يمكن رؤيتها في حديقةٍ في داون كوتاج Down Cottage مع حبيبها «تشارلي».

يمكننا أن نستنتج أن الأشخاص المبدعين للغاية، بغرابتهم وجرأتهم، يعتمدون على دعم المساعدين المجهولين مثل مجموعات المقارنة في **إيبار** وإيما داروين. غالبًا ما لا يُعترف بهذا الدعم للمشروعات الإبداعية، لكن في حالة داروين، من الواضح جدًا أنه كان يدرك دائمًا مدى أهمية ذلك؛ فقد كتب عن إيما: «لقد كانت أعظم نعمة. كانت مستشاري الحكيم وملاذي المبهج طوال الحياة، لولاها لكانت فترةً طويلةً بائسةً من المرض»[2].

الخلاصة، ما الذي يمكن أن نستنتجه عن مدى إسهام البحوث المتعلقة بالشخصية والإبداع في إطلاعنا على أفكار حول أنفسنا وحول الآخرين؟ إذا سجلتَ درجة عالية على مقياس جوف Gough للشخصية الإبداعية في بداية الفصل، فربما تكونُ قد عرَفت نفسك في الصورة التي رسمناها عن الأشخاص الأكثر إبداعًا. من المحتمل أن تكون منفتحًا على التجربة

(1) ظهر هنا في خطاب كتبه داروين (مارس/آذار 1843) إلى كابتن روبرت فيتزروي Robert Fitzroy، قبطان سفينة بيغل، وذلك بعد سنوات عدة من عودة داروين من رحلته. وقد ورد الاقتباس في مرجع Pickering (1974, p. 74).

(2) عن رواية تيم بيرا Tim Berra المعتمدة عن حياة داروين الأسرية (Berra, 2013, p. 22).

ولديك حساسية للمشاعر والصور والأفكار التي قد يتجاهلها الآخرون أو قد لا يكتشفونها أبدًا. قد يكون هذا الأمر مزعجًا في بعض الأحيان، سواء بالنسبة لك أو لأولئك الذين تتواصل معهم. لكن نتاج أعمالك الإبداعية «النسل» -بعبارة ليدي جاجا عن «عدم ارتداء واقٍ ذكري» الذي يتناقض مع أفكار الولادة- قد ينتج عنه طرق جديدة لحل المشكلات، ويمكن لهذه التكيفات الجديدة أن تفيدك أنت والآخرين.

إذا لم تحصل على درجة عالية على مقياس جوف Gough، فأرجو أن تأخذ بعين الاعتبار الدور الذي يلعبه المزيد من الأشخاص التقليديين في العملية الإبداعية. فحكمة مكيافيلي تقول: يمكن أن يكون إعادة ترتيب الأشياء أمرًا صعبًا ومحفوفًا بالمخاطر. أعتقد أن مثل هذه التحديات تظهر، بشكل جزئي؛ لأن السمات الشخصية للمخترعين المبدعين، على الرغم من أنها مناسبة لخلق الإبداع، ليست الأنسب لتحقيقه.

أخيرًا، من المهم أن ندرك أن الشعور بالتحقق له العديد من الجوانب المختلفة، وأن هذه الجوانب قد تكون متصارعة. سعيكم للمشروعات الإبداعية قد يجلب الرضا التام. قد يصبح المعنى الجوهري في حياتك. قد يغير العالم. لكن قد يكون له أثر كبير على صحتك أو علاقاتك. لذلك في النهاية يتعلق الأمر باختياراتك حول أي من هذه الجوانب المختلفة من النفع تعطيها أهمية كبرى. اتبع شغفك بكل الوسائل، لكن اعلم أنك بذلك قد تختار سُمّك أيضًا.

الفصل الثامن

أين أنت؟ الشخصية والمكان

أين أنت الآن؟ في مقهى بوسط المدينة؟ في الحديقة؟ على الإنترنت؟ على ذاك الطريق الطويل مجددًا، بملله وإزعاجه وتكراره اليومي؟ أم منزوٍ قليلًا ومندمج في زاوية القراءة التي صممتها بنفسك؟ هل تفضل البيئات المحفزة النابضة أم تلك التي تتسم بالهدوء والسكينة؟ هل الأماكن التي تشعر فيها بالارتياح هي الأماكن نفسها التي يشعر فيها شريك حياتك بالارتباك؟ هل تنشر كل تفاصيل حياتك على تويتر، أم تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي ضارة وخطيرة؟ في هذا الفصل، ندرس هذه الأنواع من المخاوف حول كيفية تفاعل البيئة المادية المحيطة بنا مع شخصيتنا للمساعدة في تشكيل رفاهنا والحفاظ عليه.

سأطلب منك التفكير في اليعاسيب، والتايمز سكوير Times Square، ومدينة فارجو Fargo، والفيسبوك. سنرى أنه يجب وضع الشخصية في مكانها ونحن نتأمل طبيعة حياتنا. وبينما نحوّل تركيزنا من أماكن حقيقية إلى أماكن افتراضية، من المدن إلى العالم الافتراضي، تتغير طبيعة مفهوم المكان نفسه تغيرًا جذريًّا.

اليعاسيب، والتناغم، والرفاه:

كثيرًا ما درَّست علم نفس الشخصية في فصول الهندسة المعمارية والتصميم المدني، وكنت أجد أن الطلاب مثيرون للفضول والتحدي، وأحيانًا -لأكون صادقًا- مثيرون للاستغراب إلى حد ما. على الرغم من أن التدريب العملي المتضمن في رسالتي للدكتوراه كان في علم نفس الشخصية، فإنني اهتممت بعلم النفس البيئي الذي كان يُعدّ في ذلك الوقت مجالًا جديدًا، وفي بيركلي، كنتُ من خريجي أول دفعة دراسات عليا تدرس في هذا المجال. خلال تلك السنوات، في منتصف الستينيات، حرص المهندسون المعماريون

والمصممون المدنيون على معرفة ما قاله علماء النفس حول العلاقات بين الناس والأماكن. ونحن بدورنا أثار اهتمامنا الافتراضات النفسية الضمنية التي كانوا يستخدمونها عند تصميم مساكننا ومدننا. لذلك بحثتُ في الأدبيات المعمارية والتصميم وحضرتُ مؤتمرات تجمع بين مجالات التصميم البيئي والعلوم السلوكية. أحد هذه اللقاءات عقد في لورانس Lawrence، كانساس Kansas عام 1975، وكان مثيرًا للغاية بالنسبة لي. بسبب كريستوفر ألكسندر Christopher Alexander.

تدرب ألكسندر في كل من الرياضيات والهندسة المعمارية في جامعة كمبريدج Cambridge University، وكان من أوائل خريجي برنامج الدكتوراة في الهندسة المعمارية في جامعة هارفارد Harvard. وكان لكتابه «ملاحظات على تركيب الشكل» *Notes on the Synthesis of Form* أثر كبير على العديد من المجالات[1]. لقد أصبح النص الرئيسي لمجال تصميم البرمجيات الحديث ولا يزال مؤثرًا في مجموعة متنوعة من مجالات التصميم. وقد كان أثره على مجال الهندسة المعمارية أكثر استقطابًا. ويعود السبب في ذلك جزئيًا إلى أن ألكسندر كان يعتقد أن أفضل تصميمات المباني لا تنشأ عن خبرة المهندس المعماري المبدع، بل من الطرق الأزلية للبناء التي تستند إلى المعرفة المحلية. وبالطبع التلميح بأننا نستطيع الاستغناء عن المهندسين المعماريين شيء لم يلقَ استحسان العديد من المهندسين المعماريين. وقد ابتكر ألكسندر ما أسماه «لغة النمط pattern language»، وهي قواعد لغة توليدية للأشكال البيئية المتكررة التي تطورت لتلبية الاحتياجات البشرية. بالنسبة لي كانت هذه طريقة واعدة للغاية للبحث في الروابط بين الناس والأماكن، لوضع الشخصية في مكانها. لذلك عندما سمعت أنه سوف يلقي الكلمة الرئيسية في المؤتمر الذي سيعقد في كانساس، حرصت على التواجد في الصف الأول والمفكرة بين يدي وبداخلي شعور متنامٍ بأنني على وشك سماع شيء عميق.

لم يخب ظني. كان ألكسندر طويل القامة ونحيفًا، تمامًا مثل البريطاني إيكابود كرين[2] Ichabod Crane. قدّم نفسه، ثم وقف ثابتًا لبضع لحظات كما لو أنه شرد في التفكير، ثم بدأ في التحدث ببطء وبشكل متقطع.

(1) انظر: Alexander (1964).

(2) شخصية خيالية وبطل القصة القصيرة «أسطورة سليبي هولو» The Legend of Sleepy Hollow لواشنطن إيرفينغ Washington Irving، التي نشرت لأول مرة في عام 1820 وأنتجت فيلمًا سينمائيًا عام 1999. في الثقافة الشعبية، يعاد أحيانًا تسمية هذه القصة باسم الفارس مقطوع الرأس «The Headless Horseman» [المترجمة].

كان موضوع العرض، على ما أتذكر، «ما الهندسة المعمارية؟». وبدأ بعرض صورة. كان في كيوتو Kyoto، جالسًا في حديقة، بينما تحوم اليعاسيب في السماء الزرقاء ثم تهبط بلطف على بتلات شجرة الكرز. قال ألكسندر: «هذا هو» -لحظة صمت لغرض التأثير- «جوهر العمارة». ثم فترة صمت طويلة مرة أخرى.

لست متأكدًا تمامًا مما شعرت به عند هذه النقطة. بالتأكيد كنت مفتونًا، لكن ربما مشوشًا بعض الشيء. انحنيت إلى الأمام حرصًا على سماع المزيد. كان رد فعل الشخص الجالس بجواري مختلفًا. كان أستاذًا مخضرمًا، صلبًا، وانتقاديًا متخصصًا في الأمور الكمية في علم النفس. اقترب مني قائلًا: «ما الذي يتحدث عنه بحق الجحيم!». كان هذا بالنسبة لي بمثابة إبطال للتعويذة. لقد وضح حقيقة أن المهندسين المعماريين يفكرون بشكل مختلف عن علماء النفس، أو على الأقل بعض علماء النفس وبعض المهندسين المعماريين. لكن ما كان كريستوفر ألكسندر يرمي إليه وما أريد أنا أيضًا استكشافه في هذا الفصل هو كيف يمكن تصميم بيئات تعزز رفاه الإنسان. بالنسبة إلى ألكسندر، لا يمكن تحقيق ذلك ما لم تكن الصلة بين المخلوقات وسياقاتها متناغمة. ولم تبدُ هذه الفكرة مثيرة للجدل، لكن -كما سنرى- لا تزال كذلك حتى الآن.

في 17 نوفمبر/تشرين الثاني عام 1982، في كلية الدراسات العليا للتصميم بجامعة هارفارد، كانت هذه الأفكار محور مناظرة استثنائية بين ألكسندر ومهندس معماري آخر متميز يدعى بيتر آيزنمان Peter Eisenman[1]. كانت مناظرة كلاسيكية إلى حد كبير، ويرجع ذلك جزئيًا للتعليقات الشائكة بل والبذيئة التي ألقيت داخل القاعة. كان آيزنمان مهندسًا معماريًا ما بعد حداثي، في هندسة المعمار التفكيكية، عمل مع جاك دريدا Jacques Derrida، وكان على دراية جيدة بالحركة التي سعت إلى الإطاحة بالحداثة وتشديدها على التصميم الوظيفي. كان يعتقد أن العمارة يجب أن تكون صعبة، وغريبة، ومتنافرة، ومزعجة. تجسد، ومن ثم تعالج، التوتر الفوضوي. باختصار، ينبغي أن تعكس قلق واضطرابات اليوم، لتكون بمثابة مرآة للاهتمامات والمشاعر المعاصرة.

(1) انظر «مفاهيم التناغم للتناقضة في الهندسة للعمارية» Contrasting Concepts of Harmony in Architecture: «مناظرة بين كريستوفر ألكسندر وبيتر آيزنمان».
«Christopher Alexander and Peter Eisenman», Katarxis No 3, www.katarxis3.com/Alexander_Eisenman_Debate.htm.

استنكر ألكسندر هذا النهج في الهندسة المعمارية. فقد اعتقد أن تصميم المساكن والمدن يجب أن يوفر إحساسًا بالتناغم والانسجام، مثل اليعاسيب على أوراق أزهار الكرز.

مدينة ألكسندر: التواصل الحميم وتصميم المدن

يعتقد ألكسندر أنه من الضروري أن تلبي التصميمات أعمق احتياجات الأشخاص الذين سيعيشون داخل هياكلها. لكن إذا كان يتعين على المهندسين المعماريين والمصممين إنشاء أماكن بناءً على الاحتياجات النفسية، فما الذي يحتاجون إلى معرفته؟

في فصل رائع بعنوان «المدينة كآلية للحفاظ على التواصل الإنساني The City as a Mechanism for Sustaining Human contact»، ألقى ألكسندر هذا السؤال بشكل صريح، بالاعتماد على مجموعة واسعة من الأبحاث النفسية والاجتماعية والعقلية[1]. وافترض أن هناك حاجة إنسانية عالمية للاتصال الحميمي الذي يعدّه ضروريًّا للرفاه: «يمكن للفرد أن يكون بصحة وسعادة فقط عندما تتضمن حياته ثلاثًا أو أربع حالات من التواصل الحميمي. لا يمكن للمجتمع أن يكون مجتمعًا صحيًّا إلا إذا كان لكل فرد من أفراده ثلاث أو أربع اتصالات حميمية في كل مرحلة من مراحل وجوده». هذه الاتصالات لازمة لاتخاذ شكل معين. يجب أن يكشف الناس عن أنفسهم، بشكل ودي، بكل مساوئهم، دون خوف. هذا يعني أنهم بحاجة إلى اللقاء يوميا تقريبًا، وينبغي أن تكون هذه المعاملات غير رسمية على الإطلاق، دون أي سيناريو أو دور يُشكل التواصل. فقد كان الهدف الوحيد هو كشف الإحساس العميق للمرء للآخرين.

اعتقد ألكسندر أنه قبل الثورة الصناعية، كانت هذه الحاجة للتواصل الحميم مشبعة تمامًا في المدن الصغيرة. لكن مع زيادة التصنيع، انتقل الناس من المساكن الأكثر جماعية إلى مساكن أكثر خصوصية متفرعة عن منازل أخرى. وأدى ذلك إلى ما أسماه متلازمة الانسحاب الذاتي (autonomy-withdrawal syndrome)، التي شكّلت تهديدات خطيرة لكل من الرفاه الفردي والمجتمعي. كان يرى ذلك اعتقادًا مَرَضيًّا بالاكتفاء الذاتي والاستقلال. ربما يُرمز إلى ذلك على نحو مؤثر للغاية

(1) انظر: Alexander (1970).

من خلال صورة طفلة تلعب وحدها في حديقة كبيرة، بمفردها. قد يرى الكثيرون أن هذه الصورة إيجابية، لكن بالنسبة لألكسندر فهي تمثل نظامًا قد تزعزع بشدة وأصبح مهدِّدًا للرفاه الفردي والمجتمعي.

أحد الحلول لمواجهة تلك التهديدات هو تصميم المناطق السكنية بشكل أكثر استنارة من الناحية النفسية، وبالتالي يتوقف إحباط الحاجة إلى التواصل الحميمي. ولتحقيق هذه الغاية، اقترح ألكسندر تصميم مدينة من شأنها تعزيز التواصل الاجتماعي، تتضمن مميزات مثل زيادة اختلاط الأطفال الصغار بأطفال آخرين وزيادة احتمالية تبادل الزيارات السريعة بين البالغين. وقد اعتمد تصميمه على اثنتي عشرة سمة هندسية عملت على زيادة اللقاءات التلقائية بين الناس، من خلال أبنية تقوم على الوحدات وتكون ذات كثافة سكانية عالية. لن أخوض في تفاصيل التصميم المقترح -دعنا نسميها مدينة ألكسندر أو ألكسندرفيل[1] (Alexanderville) -لأنه بعد بضع سنوات من نشره شعر ألكسندر أنه معقد ومكلف للغاية. ما يستحق اهتمامنا عوضًا عن ذلك، هو نظرته الشاملة حول كيفية تصميم مدن من شأنها تعزيز جودة حياتنا من خلال تلبية الاحتياجات الإنسانية.

قرأت، بصفتي متخصصًا في علم نفس الشخصية، هذا التقرير عن الحاجات الإنسانية والشكل البيئي بقدرٍ كبيرٍ من الاهتمام والشك أيضًا. تذكر الحقيقة البديهية التي بدأنا بها الفصل الأول: «يشبه كل إنسان جميع الناس في بعض النواحي، وقد يشبه أناسًا معينين، وقد لا يشبه أحدًا على الإطلاق». يرى ألكسندر أننا جميعًا نحتاج إلى التفاعل الحميمي الذي صمم من أجله مُدنًا لتعزيزه. لكن، كما رأينا مرارًا وتكرارًا خلال هذا الكتاب، هناك اختلافات فردية في الشخصية -الطرق التي نشبه بها أشخاص آخرين، لا نشبه أحدًا على الإطلاق- والتي من المحتمل جدًّا أن تجعل العيش في ألكسندرفيل مبهجًا للبعض، أو مسألة لا يكترث بها البعض، أو الجحيم للبعض الآخر. ولعل السمة الأكثر صلة في هذا السياق هي الانطواء والانبساط. قد تكون التعاملات اليومية المتكررة والمكثفة مع ثلاثة أو أربعة أفراد هي البيئة المثالية للانبساطين. لكن ماذا عن الانطوائيين؟ لا أعتقد ذلك.

(1) ville لاحقة تعني مدينة أو بلدة باللغة الفرنسية، وهي كلمة من أصل لاتيني، وكانت تعني في العصور الوسطى: مزرعة. وهي لاحقة شائعة مع أسماء المدن والبلدات والقرى لا سيما في فرنسا وكندا والولايات المتحدة [المترجمة].

إذن، ألكسندرفيل هي مدينة نظرية صُممت لتعزيز تعرضنا للمعاملات المتكررة والمكثفة وغير الرسمية، مكان محفز شديد الكثافة. تأمل الآن رأيًا آخر عن المدن، يقدم رؤية مختلفة إلى حد ما عن كيفية تشكيل المنبهات العمرانية لرفاهنا. دعنا نسميها ميلغراموبوليس (Milgramopolis).

ميلغراموبوليس: المدينة كحمل زائد

التقينا للمرة الأولى مع ستانلي ميلغرام Stanley Milgram في الفصل الأول عندما كنت أتحدث عن ظاهرة الغريب المألوف. ناقش ميلغرام الغرباء المألوفين في سياق نظرية أكثر شمولية لكيفية مساهمة المدن في رفاه الإنسان. حيث يتعارض تمامًا رأي ميلغرام عن المدينة، على الأقل فيما يتعلق بمستوى التحفيز الاجتماعي، مع وجهة نظر ألكسندر. اعتبر ميلغرام المدينة مصدر تحفيز له تأثيرات سلبية متراكمة على رفاه الإنسان[1].

رأى ميلغرام أن الفرد، عند دخوله المدينة، يواجه ثلاث حقائق ديموغرافية: أعداد كبيرة من الناس، ومساحة مضغوطة (وبالتالي كثافة عالية)، وعدم تجانس اجتماعي. التأثير المتقارب لهذه العوامل الثلاثة يخلق حالة نفسية من «الحمل الزائد للمعلومات المدخلة». يجادل ميلغرام أن هذا الحمل مؤذٍ نفسيًا ويدفع الناس لاستخدام استراتيجيات تكيفية من شأنها تقليل مقدار ووتيرة التنبيه من بيئتهم. ورغم الآثار الإيجابية لاستراتيجيات الحد من التنبيه على المستوى الفردي، فإنها تخلق مشكلات على المستوى المجتمعي. دعنا نتأمل في ثلاث استراتيجيات تكيفية يمكننا استخدامها للتعامل مع الحمل الزائد.

أولًا، يمكننا تقليل كم ونوع الوقت الذي نقضيه على مصادر التنبيه هذه. وهذا يتضح جيدًا في اختلاف وتيرة التعاملات اليومية بين المناطق الحضرية والريفية. حيث وتيرة الحياة في المدن أسرع من المناطق غير الحضرية: يسير الأشخاص بشكل أسرع والتفاعلات أقصر[2]. سرعة الحركة في المدن غالبًا لا تجعلنا نرى هؤلاء الأشخاص والأحداث التي قد تسهم في زيادة الحمل. وهذا ينطبق كذلك على المعاملات. على سبيل المثال، تولّت مجموعة من

---

(1) المقال الأصلي هو Milgram (1970). لقد كتبت عن التناقض بين هذين المفهومين للمدينة في كتب أخرى (Little، 2010).

(2) انظر، على سبيل المثال، البحث عن «Type A city». بقلم Levine Lynch, Miyake, and Lucia (1989).

الدراسات البحثية دراسة المدة التي يستغرقها شراء طابع من موظف بريد في المدن مقارنة بالبلدات الأصغر. كانت المعاملات في المدينة أسرع بكثير. لكن من المحتمل أيضًا أن تكون جودة التعامل أقل. ففي مدينة صغيرة، قد تتحول زيارة مكتب البريد إلى نقاش حول الطقس، و«الصديق الخاص» لأختك والسيارة التي كانت متوقفة خارج شقتها الليلة الماضية، وما إذا كان اختيار أزياء متناسقة مع لون قطتك هي حقًّا فكرة جيدة. أما في المدن، فعلى الرغم من أن كل هذه الجوانب قد تستحق القدر عينه من التعليق منكم، فلا يوجد وقت لأي منها؛ هناك خمسة أشخاص خلفك -«أتمنى لك يومًا سعيدًا! التالي».

ثانيًا، يمكننا تجاهل المدخلات ذات الأولوية المنخفضة. يمكننا ببساطة عدم الاهتمام بالتحفيز القادم إلينا في المدن. من السهل أن نرى كيف يمكن لهذه الاستراتيجية التكيفية، رغم أنها تحمي الأفراد من الحمل الزائد، أن تؤدي إلى تكاليف أو خسائر اجتماعية خطيرة. تذكَّر الحقيقة الديموغرافية لعدم التجانس، فالمدن لديها تنوع أكبر من الناس بالتأكيد، لكنها تحتوي كذلك أنواع أكثر من الأحداث والمواقف التي قد تعترض المرء. في حالة تنوع الناس، تتمثل إحدى الاستراتيجيات التكيفية، التي لا تخلو من تكاليف اجتماعية، في تجاهل أولئك الأقل أهمية. هنا نجد الاحتمالات لا حصر لها: يمكنك استبعاد أي شخص يزيد عمره على الثلاثين، أي شخص دون الثلاثين، أو الأشخاص الذين لديهم وشم، أو قصار القامة، أو المتسولون، أو أي شخص يخرج من سيارة رينج روفر Range Rover. بالطبع هذا يعني أنه مهما كان معيار الاختيار بالنسبة لك، ينبغي أن يكون قابلًا للتمييز الفوري. لذا فإن الحجم واللون والزينة وما إلى ذلك هي هاديات (cues) واضحة للغاية؛ وبالتالي يمكن أن تكون بمثابة مرشّحات (filters) فعالة. لكن إذا كانت مدخلاتك الأقل أولوية هي، على سبيل المثال، علماء اجتماع ما بعد حداثيين ذوي توجهات سياسية معينة، فمن السهل تحديدهم كي تتجاهلهم، على الرغم من أن صندلهم الشهير ماركة بريكنستوكز (Birkenstocks) واللحية، وحقائب الظهر، قد تقدم لمحة لا بأس بها.

ثالثًا، يمكننا إيقاف المدخلات قبل أن يكون لديها فرصة لاختراق نظام المعالجة الخاص بنا. على سبيل المثال، قد يكون لدى الأشخاص الذين يعيشون في المدن، على أساس دخل الفرد، الكثير من أرقام الهواتف

المجهولة غير المدرجة في دليل التليفون (سنصل إلى الهواتف المحمولة لاحقًا) مقارنة بأولئك الذين يعيشون في مدن صغيرة. وهذه وسيلة فعالة للحد من التنبيه غير المرغوب فيه. لكن هناك طريقة أخرى أكثر متعة ومكرًا لتفادي التنبيه الاجتماعي غير المرغوب فيه: يمكن أن يكون لدينا وجوه مجهولة أيضًا تنقل رسالة مفادها أن صاحبها لا يرغب في الإزعاج. لقد لاحظت أيضًا ما أعتقد أنه اختلافات دقيقة في الطريقة التي تستخدم بها النساء -تحديدًا- تقنية الوجه المجهول في مدن مختلفة. في تورنتو، على سبيل المثال، كان هناك نظرة مباشرة ذات أثر بسيط من الانزعاج؛ في مونتريال نجد النظرة نفسها لكن مع إضافة العبارة الفرنسية «أيًّا كان» (je ne sais quoi) مع نظرة تعجب عادةً ما تكون مصحوبة برفع عظام الوجنتين. الحقيقة ليس لدي أي دليل تجريبي منشور يؤكد هذه الملاحظات.

ستفرض ضرائب على مواردنا المعرفية إذا احتجنا، عند دخولنا المدينة، أن نقرر بوعي نشر هذه الطرق المختلفة للتعامل مع الحمل الزائد للمدخلات، والتفكير بشكل صريح في الكيفية التي يمكننا بها تقليل مطالب الآخرين والتماساتهم. لكن لحسن الحظ أن هذه المهمة أصبحت بالنسبة لنا، إن لم يكن للآخرين كذلك، أسهل كثيرًا؛ لأنه في المدن، وليس في المدن الصغيرة، نقوم بتطوير معيار عدم المشاركة مع الآخرين. تعني هذه القاعدة أنه بدلًا من الاضطرار إلى توضيح سبب عدم تدخلنا في حياة الآخرين، أصبحنا مطالبين بتوضيح سبب قيامنا بذلك. إنه معيار قوي للغاية، وهو ما شهده ستانلي ميلغرام نفسه في المقام الأول.

بدأ الأمر بحماة ميلغرام[1]. سألته لماذا لا يقف الناس في مترو أنفاق مدينة نيويورك لترك مقاعدهم لمجموعة السيدات المسنّات ذوات الشعر الرمادي، مجموعة تم تحديدها بوضوح. قرر ميلغرام، الباحث الأكثر فضولًا على الإطلاق، اكتشاف تفسير لذلك. فقام بتجنيد بعض طلابه للتطوع والذهاب إلى مترو الأنفاق في مانهاتن Manhattan ليطلبوا من الناس مقاعدهم. وقد ابتكر العديد من النسخ المختلفة لهذا الطلب، لكن الأكثر إثارة للاهتمام كان أبسطهم: «هل من الممكن أن تعطيني مقعدك من فضلك؟». ومن المثير للاهتمام أن العديد من طلاب الدراسات العليا، بعد التفكير مليًّا في الأمر، قرروا عدم القيام بذلك. ومع ذلك، قام أحد الطلاب

(1) يظهر تقرير غني بالمعلومات عن الخلفية الشخصية لدراسات المترو لـ Milgram في Michael Luo «عفوا هل لي مقعدك؟»، نيويورك تايمز، 14 سبتمبر 2004.
www.nytimes.com/200414/09//nyregion/14subway.html؟pagewanted=all& _r=0

في نهاية الأمر بتنفيذ تلك التجربة الجريئة، وجاء رد الفعل «إنهم يقومون بالفعل!». لكن المساعد كان يجده أمرًا بالغ الصعوبة. ثم قرر ميلغرام أن يكتشف بنفسه. قال إنه دخل المترو، واقترب من شخص، وفاجأه بطلب الحصول على مقعد. وقال إنه شعر بالإعياء حرفيًا. ماذا يجري هنا؟ إن معيار عدم المشاركة قوي للغاية وذو استيعاب داخلي عميق لدرجة أن الاستخفاف به يؤدي إلى خسائر فادحة. هذا، في نظر ميلغرام، هو جوهر تجربة الحياة في المدن، إنها مولدات للحمل الزائد. نحن نتأقلم من خلال تكييف آليات من شأنها تقليل الحمل الزائد. ثم نجعل هذه الاستراتيجيات هي الطريقة المتوقعة للتصرف في المدن حتى يصبح التحضر في حد ذاته شيئًا نحتاج إلى الاعتذار عنه.

يوتوبيا لك، ديستوبيا[1] لي: أحقًّا تريد منا أن ننتقل إلى هناك؟

دعونا نقف ونرى ما تعلمناه بعد رؤية المدن من عدسة ألكسندرفيل، وميلغراموبوليس. بالنسبة لألكسندر، تعزز المدن من مشاعر الفعالية الشخصية والعزلة ويجب إعادة تصميمها جذريًا لتحفيز المزيد من التواصل الإنساني والاتصال الحميم. وبالنسبة لميلغرام، يوجد في المدن اتصال بشري كبير، ويؤدي هذا التعرض إلى زيادة الحمل واللجوء إلى الاستراتيجيات التكيّفية التي تخفف من آثاره السلبية.

صحيح أن ألكسندر يهتم أساسًا بالتصميم البيئي على مستوى المنازل والأحياء، بينما ينصب تركيز ميلغرام على وسط المدينة. وصحيح أيضًا أن ألكسندر يقدم وصفًا واضحًا حول كيفية تصميم مدن من أجل الازدهار الإنساني، في حين يركز ميلغرام على وصف تجربة الحياة في المدن. لكن المشكلة تكمن هنا: يرى ألكسندر أن المدينة هي المكان الذي يجب فيه تعظيم التواصل الإنساني بحيث يلبي الاحتياج الإنساني العالي للاتصال الحميمي، في حين يرى ميلغرام المدينة مكانًا يحتاج إلى تقليل التواصل الإنساني حتى لا يتحدى الحمل الزائد قدراتنا المحدودة على معالجة المعلومات. كلاهما يفترض أن وجهة نظره تنطبق علينا جميعًا. كلاهما يقلل من احتمال وجود اختلافات فردية مهمة فيما يتعلق بالحاجة إلى التحفيز، لا سيما التحفيز الاجتماعي.

(1) الديستوبيا تعني عالم الواقع المرير، وهو على غرار اليوتوبيا مجتمع خيالي، ولكن عكس اليوتوبيا فهو فاسد ومخيف وتنقصه الفضيلة وكل ما يمكن أن نجده في عالم مثالي [المترجمة].

عند النظر في تصور ألكسندر الأولي عن الموائل البشرية باعتبارها مساكن معزولة، فردية، ضعيفة التحفيز الاجتماعي. نجد أن مثل هذه البيئة قد تكون جذابة لبعض الشخصيات، مثل الانطوائيين وذوي مراكز التحكم العالية. وحلّه المقترح، الذي أسميه ألكسندرفيل، بكل مستوياته العالية من التواصل الاجتماعي، من المرجح أن يكون جذابًا جدًّا للأشخاص الانبساطيين المقبولين والمنفتحين على التجربة. على العكس من ذلك، فإن تصوير ميلغرام للمدينة كمصدر للحمل الزائد المنفر، والتتابع المحموم الذي يشبه رسائل «إلى من يهمه الأمر»، هو أحد الأمور التي قد يبحث عنها بعض الأشخاص فعليًا بدلًا من تجنبه، الانبساطيون مرة أخرى، أو ربما بشكل خاص الأشخاص من النمط (أ).

باختصار، قد تكون يوتوبيا شخص ما هي جحيم شخص آخر، وينبغي أن يعكس تصميم مساحات معيشتنا، بشكل مثالي، ما نعرفه عن كيفية تفاعل الشخصية مع المكان. وكما سنرى، نحتاج إلى تجاوز السمات الخمس الكبرى لفهم هذا.

الشخصية البيئية: ثماني محطات نحو البيئة

على الرغم من أن الصفات الخمسة الكبرى، مثل الانبساط، والعصابية، تساعدنا على فهم أنواع الأماكن التي ننجذب إليها بشكل طبيعي، فإنها مجرد أدلة تقريبية. فقد قدم علماء النفس البيئي مجموعة منقّحة من السمات، أو ما يسمونه الاستعدادات البيئية، لمساعدتنا على فهم النطاق الكامل لتوجهاتنا نحو بيئتنا الطبيعية[1]. صمم جورج ماكيخني George McKechnie أداة تقييم أكثر شمولًا للتطرق إلى هذه الاستعدادات البيئية، وهو مقياس الاستجابة البيئية[2] (Environmental Response Inventory) (ERI).

يعطي مقياس الاستجابة البيئية درجات على ثمانية استعدادات مختلفة تجاه بيئتنا المادية اليومية. إذا سبق لك أن أجريت بعض المناقشات الجادة مع شريك حياتك أو زميلك في الغرفة أو عائلتك حول إمكانية الانتقال إلى

(1) كتبت تحليلاً مفصلاً للعلاقة بين علم نفس الشخصية وعلم النفس البيئي الذي يتوسع في عدد من الموضوعات في هذا الفصل (Little, 1987b).

(2) McKechnie، G. E. (1977). مخزون الاستجابة البيئية في التطبيق. البيئة والسلوك، 9 (2)، 255-276. شمح بإعادة طبعها.

بلدة أو مدينة مختلفة، فقد تجد أنه من المثير للاهتمام التفكير في أوصاف التوجهات البيئية للأفراد الذين يحرزون نقاطًا عالية على مقياس الاستجابة البيئية. اكتشف ما إذا كنت تتعرف على نفسك في التوصيفات التالية:

الرعوية PASTORALISM (PA)

الأشخاص ذوو درجة الرعوية المرتفعة، يُظهرون حساسية للتجربة البيئية الخالصة، ومعارضة التطوير الأرضي، وتقدير قيمة المساحات المفتوحة، والحفاظ على الموارد الطبيعية. كما أنهم يقبلون قوى الطبيعة كأحد الأمور التي تشكل حياة البشر ويؤيدون الاكتفاء الذاتي في البيئة الطبيعية.

التمدد العمراني URBANISM (UR)

يتمتع الأشخاص ذوو الدرجات العالية في التمدد العمراني بحياة مليئة بالزخم ويقدرون مصادر التنبيه المختلفة والمتنوعة للمناطق الحضرية. يهتمون بالحياة الثقافية ويتمتعون بثراء التنوع البشري.

التكيف البيئي ENVIRONMENTAL ADAPTATION (EA)

الأشخاص الذين يحرزون درجات عالية في التكيف البيئى يعتبرون البيئة في المقام الأول هي توفير الراحة والترفيه وتلبية احتياجات الإنسان، ويؤيدون تعديل البيئة لتحقيق تلك الغايات. إنهم يؤيدون استغلال الأراضي الخاصة واستخدام التكنولوجيا لحل الأزمات، ويفضلون التفاصيل البيئية المنمقة.

البحث عن المنبهات STIMULUS SEEKING (SS)

تمثل تعبير الأشخاص ذوي الدرجات المرتفعة في البحث عن المنبهات، في اهتمامهم الكبير بالسفر واستكشاف الأماكن غير المعتادة. يستمتعون بالأحاسيس الجسدية المكثفة والمعقدة، ولديهم مجموعة كبيرة من الاهتمامات.

الثقة البيئية (ET) ENVIRONMENTAL TRUST

أولئك الذين يحرزون درجات عالية في الثقة البيئية يستجيبون ويثقون وينفتحون على البيئة ولديهم إحساس بالجدارة في التنقل في المناطق المحيطة. إنهم غير مهتمين نسبيًا بأمنهم ويشعرون بالراحة عندما يكونوا وحدهم وغير محميين.

الأثريات (AN) ANTIQUARIANISM

يستمتع الأشخاص أصحاب الدرجات العالية في الأثريات بالتحف والأماكن التاريخية ويفضلون التصميم التقليدي مقابل التصميم الحديث. لديهم حس جمالي للبيئات المتقنة، والمناظر الطبيعية، والتحف الثقافية الأثرية القديمة. ولديهم ميل لجمع الأشياء لأهميتها العاطفية.

الحاجة إلى الخصوصية (NP) NEED FOR PRIVACY

لدى أولئك الذين يحقّقون أعلى مستويات في الحاجة إلى الخصوصية احتياج كبير للعزلة الجسدية عن المحفزات والاضطرابات. يستمتعون بالعزلة ويكرهون التواصل المكثف مع جيرانهم.

التوجه الميكانيكي (MO) MECHANICAL ORIENTATION

يهتم أصحاب الدرجات العالية في التوجه الميكانيكي بكيفية تشغيل الأشياء والميكانيكا بأشكالها المختلفة. ويستمتعون بالعمل بأيديهم ويهتمون بالعمليات التكنولوجية والمبادئ الأساسية للعلوم.

تأمل الآن دونالد Donald وراشيل Rachel، زوجان يحاولان اتخاذ قرار بشأن الانتقال إلى سكن جديد. فلنفترض أن القرار ليس اقتصاديًا، لكنه اختيار لنمط حياة، ولديهما فرصة جيدة للاختيار من بين مجموعة متنوعة من المواقع الجذابة. يحقق دونالد درجة عالية على مقاييس الاستجابة البيئية الخاصة بالتمدّد العمراني والبحث عن المنبهات، في حين تحرز راشيل أعلى الدرجات في مقاييس الرعوية التقليدية. من غير المحتمل

أن يتفقا على وجهة؛ لا بسبب الاختلافات الفكرية «الباردة» فحسب، بل أيضًا بسبب المواقف العاطفية «الساخنة» التي يتخذانها تجاه بيئتهما.

التأمل في النتيجة العالية لدونالد في التمدد العمراني، كما يصف ماكيخي، يؤدي إلى موقف مهم بأن:

جوهر الحياة البشرية يكمن في علاقات المرء مع الآخرين. حيث تجمع المدن أشخاصًا شائقين ومطلعين، وتحافظ على حياة ثقافية وجمالية وفكرية مستحيلة دون تلك التجمعات الحضرية الكثيفة. تفرض المدن التكافل بين الناس، وهذا التكافل يغزل نسيج الوجود الإنساني.

وتشير درجته العالية في البحث عن المنبهات إلى أنه سيتخذ هذا الموقف أيضًا:

الحياة مغامرة: هناك أشياء علينا القيام بها، جبال يجب أن نغزوها، مدن علينا استكشافها. الإحساس هو أن تكون حيًّا، وحساسًا، ومستجيبًا للبيئة المحيطة. يجب ألا تمنعك القواعد والاتفاقيات الساذجة عن سعيك للمغامرة. الالتزام الحيوي في الحياة ينبغي أن يكون نحو ما هو جديد، وفريد، كل ما لم يتم تجريبه من قبل، وكل ما هو مثير.

لا ينبغي أن يفاجئنا تفضيل دونالد الانتقال إلى مكان يمكن أن يشبع فيه رغبته في التواصل الاجتماعي والتنوع الثقافي والإثارة والمغامرة. بالنسبة لدونالد، تتفوق المدينة على كل شيء. من الناحية المثالية، يريد دورًا علويًّا في قلب المدينة كي يلقي بنفسه في سحر الحياة الحضرية اللانهائية.

بالنسبة إلى راشيل، للأسف، المدينة هي الأقل جاذبية من بين العديد من الخيارات التي يفكران فيها. إن درجاتها العالية في الرعوية تقودها إلى اتخاذ موقف مختلف للغاية تجاه بيئتها:

بقدر سحر الطبيعة وجمالها. دعها تدخل حياتك، اجعلها تشكلها. وكن حذرًا في كل ما قد يلحق الضرر بالبيئة الطبيعية أو يبددها. افهم البيئة وهذا ما سوف يحميك؛ لأنه «في الحياة البرية يكمن الحفاظ على العالم».

تشير درجتها العالية في الآثاريات القديمة إلى جانب أكثر دقة من تفضيلاتها:

الأشياء المادية هي المفاتيح التي تفتح أبواب الذكريات والماضي. ذلك المنحنى اللطيف للمزهرية، وتلك التفاصيل الفخمة في الطاولة، تمنح إحساسًا بالراحة وتوفر الدعم العاطفي والقوة والهوية لمواجهة المستقبل. تستقر الحياة من خلال التقارب العاطفي والجمالي للأشياء التي تحدد البيئة الشخصية للمرء ويعتمد عليها.

تفضل راشيل أن تعيش في قرية صغيرة في الريف حيث ترغب في فتح متجر. ستطلق عليه «تحف الربيع الصامتة»، تبيع القهوة، والتحف، وملابس عتيقة الطراز، وأثاثًا مصنّعًا يدويًا. كما إنها في الواقع ترغب في أن ينضم دونالد إلى المشروع، لكنه أشار إليها أنه يفضل أن يغرز إبرًا في عينيه على أن يفعل هذا.

من جانبها، تكره راشيل المدن الكبيرة كرهًا حقيقيًا. حتى لو كان عليها أن تذهب بمفردها، فهي مصممة على الانتقال إلى ملاذها الريفي حيث يكون لها اتصال يومي بالمزهريات ذات الانحناءات، والطاولات الفخمة، وأربع قطط. بالنسبة للمنبهات الاجتماعية، ستكون راشيل راضية تمامًا عن مجموعة صغيرة من الزبائن المخلصين. قد لا يبدو هؤلاء القوم على درجة كبيرة من الإثارة بالنسبة لدونالد، بيد أنه يمكن الاعتماد عليهم في تحسين الدخل والترويج حال عرض آلة كمان من نوع ديل جيسو (Del Gesù) للبيع في ظروف غامضة، أو عند تفريغ شحنة جديدة من قهوة كوبي لواك (Kopi Luwak)، أو في البحث عن إحدى القطط المفقودة.

في الفصل الأخير، سنولي المزيد من الاعتبار لما يحدث عندما يكون هناك تعارض بين المشاريع التي نستهدفها والأماكن التي نسعى إليها. وسوف يحتاج كل من دونالد وراشيل للتفاوض قليلًا.

مَن مكانُك؟ تقييم شخصية المدن والأقاليم:

لقد ناقشنا حتى الآن البيئات من حيث خصائصها الموضوعية نسبيًا مثل تركيبتها السكانية، ومقدار التحفيز الذي تولّده، ومدى توفيرها لوسائل التواصل الاجتماعي. لكن هناك جانب آخر من البيئات طرحه كتاب ريتشارد فلوريدا Richard Florida **مَن مدينتُك؟** *Who's Your City?*[1]. من

(1) انظر: Florida (2008). كتاب فلوريدا من هي مدينتك؟ يحتوي موقع الويب على مواد إضافية تهم أولئك الذين يرغبون في فحص تفضيلاتهم البيئية،

هذا المنظور، نجد أن الأماكن لها شخصية، لذلك يمكننا وصف مدينة أو بلدة أو حي بأنه انبساطي أو مقبول أو عصابي أو منفتح أو ربما -ولو بشكل أقل وضوحًا- يقظ الضمير. لقد بادر كل من جايسون رينتفرو Jason Rentfrow من جامعة كمبريدج وسام جوسلينج Sam Gosling من جامعة تكساس Texas، أوستن Austin، بتقديم برنامج بحثي رائع، رسما فيه خرائط توضح التوزيع الجغرافي للسمات الخمسة للشخصية في مدن ومناطق مختلفة في جميع أنحاء أمريكا الشمالية وبريطانيا العظمى[1]. تُستخلص الدرجات الموجودة في الملفات الشخصية من متوسط درجات المشاركين في استبيان واسع النطاق (تم أخذ أكثر من ثلاثة أرباع مليون شخص كعينة للبحث)، أكملوا قائمة الخمس الكبرى على الإنترنت. جمعت الدراسة أيضًا بيانات حول المقاييس المهمة لجودة الحياة مثل الصحة والوفيات والمشاركة الاجتماعية. كانت النتائج مثيرة للاهتمام؛ ليس بسبب عدد من الصور النمطية التي تم تأكيدها، بل لأن بعض النتائج كانت غير متوقعة إلى حد كبير.

دعنا نبدأ بالانبساطية، والاستعداد للتلقائية، والاجتماعية، والتفاؤل. ما الولاية الأمريكية التي لديها أعلى كثافة من الانبساطيين؟ بعد الاطلاع على نتائج الدراسة، طرحتُ هذا السؤال على جماهير مختلفة، وحتى الآن لم يخمن شخص واحد الإجابة الصحيحة. أكثر التخمينات تكرارًا كانت تكساس أو نيويورك أو كاليفورنيا. لكن كل هذه التوقعات كانت خاطئة. الولاية الأكثر انفتاحًا في الاتحاد هي، في الحقيقة، داكوتا الشمالية. لماذا؟ يتوقع الباحثون أن هذا قد يكون بسبب تأثير الهجرة من شيكاغو، التي تعد محور دائرة الانبساط التي قد تعكس نسبة عالية من مندوبي المبيعات وغيرها من الوظائف التي تنطوي على الكثير من التواصل الاجتماعي.

لكنني أعتقد أن هناك احتمالًا آخر. في عام 2008 شهدت ولاية داكوتا الشمالية طفرة نفطية تمركزت في شمال غرب الولاية. وعلى الرغم من اكتشاف احتياطيات ضخمة من النفط خلال الخمسينيات من القرن الماضي، فإنه لم يتم تطوير تقنية جديدة قابلة للتطبيق تجاريًا. وخلال الفترة من 2005 إلى 2009، ارتفعت القوة العاملة في مجال النفط في ولاية داكوتا الشمالية من خمسة آلاف عامل في 2005 إلى أكثر من ثمانية عشر ألف عامل في عام 2009. كان معظم هؤلاء العمال من الذكور الشباب

---

www.creativeclass.com/ _v3/whos_your_city.

(1) انظر: Rentfrow و Gosling و Potter (2008).

يشغلون وظائف نفطية متخصصة، مثل عمال البترول، والحفّارين، والحمّالين. إنهم طموحون، ومعظمهم غير مقيّد بعلاقات أسرية، ومن المؤكد أنهم انبساطيون للغاية. في الواقع، يعتبر الانبساط إحدى السمات الشخصية التي أدت إلى الهجرة منذ أن هجر المستوطنون الأوائل القدرة على التنبؤ والراحة في منازلهم لاستكشاف إمكانيات جديدة في الخارج. فالانبساطيون ينتقلون إلى حيث يبدو المستقبل واعدًا، ولم تكن حقول النفط في داكوتا الشمالية استثناء في ذلك[1].

ماذا عن سمة القبول إحدى السمات الخمسة الكبرى؟ النزعة إلى اللطف والطيبة تحدث بنسبة كبيرة في الجنوب. لكن أعلى الدرجات التي سجلها الجميع كانت، مرة أخرى، شمال داكوتا. هل هناك نوع من عوامل مثل مدينة فارجو أو رابطة بسمارك Bismarck التي تجذب الناس المبهجة والانبساطية إلى شمال داكوتا وتبقيهم هناك؟ لقد فكرنا بالفعل في الإغراء المالي للتوجه إلى شمال داكوتا (أو على الأقل إلى شمال داكوتا الغربية)، لكن على الرغم من أن هذا يبدو مرتبطًا بوضوح بسمة الانبساط، فإنه لا يرتبط بوضوح بسمة القبول في المدينة. إن ما يجذب أصحاب سمة القبول العالي هي البلدات الصغيرة الودودة حيث يسود التعاون وتندر الصراعات. حتى المدن المعتدلة مثل فارجو، التي تبعد دقيقتين بالسيارة من مورهيد Moorhead، مينيسوتا Minnesota، من المحتمل أن تُعتبر ودّية وممتعة بشكل خاص. في الواقع، يُبرز مؤتمر فارجو مورهيد Fargo Moorhead ومكتب الزوار ذلك في الصفحة الأولى على موقعهم الإلكتروني، الذي يحتل عنوانه الرئيسي «ترحيب دافئ ينتظرك»: «انسوا قناة الطقس. إنهم يتحدثون عن درجات الحرارة، أما نحن فنتحدث عن درجات الدفء». «عندما تخرج وتجرب مجتمعنا -وشعبنا- ستجد أن فارجو مورهيد واحدة من أدفأ المناطق في البلاد»[2].

هناك جانب آخر من جوانب القبول وهو التواضع، والترحيب الدافئ أعلاه، «واحدة من أدفأ» يبدو تعبيرًا بخسًا. تعد داكوتا الشمالية ومينيسوتا،

---

(1) للحصول على تقرير مدروس حول عواقب المكاسب النفطية في ولاية داكوتا الشمالية، انظر: Rosanne Kropman، «كيف حول النفط الصخري مدينة برايري التي ضربها الفقر»،
«How Oil Fracking Transformed a Poverty-Hit Prairie Town», Telegraph, February 21 ,2014, www.telegraph.co.uk/earth/environment/10651934/How-oil-fracking-transformed-a-poverty-hit-prairietown.html.

تجدر الإشارة أيضًا إلى أن الزيادة السكانية في مدن مثل ويلستون، داكوتا الشمالية، بأغلبية ساحقة للذكور.

(2) انظر التحيات على موقع مجتمعهم: «دائمًا دافئة!» اتفاقية Fargo-Moorhead ومكتب الزوار، www.fargomoorhead.org/index.php.

على التوالي، أولى وثانية الولايات الأكثر في سمة القبول، وما يُعرف باسم «مينيسوتا اللطيفة» (Minnesota nice) هو تقييم نموذجي وموضوعي لمستوى القبول الذي يشعر به المرء هناك. فيما يلي مثال: في عام 2004، أدت أزمة الأنفلونزا الكبيرة إلى اندفاع استثنائي نحو التطعيمات في جميع أنحاء الولايات المتحدة وغيرها من أماكن أخرى، ووجود صفوف طويلة من الناس المتوترين بشأن التحصين. فيما عدا ولايتي داكوتا الشمالية ومينيسوتا -مركز نايس نيكزس Nice Nexus. وقد أوضح أحد التقارير المنشورة في نيويورك تايمز *New York Times*، أن السكان كانوا يُبدون قبولًا أسطوريًا بالتخلي عن اللقاحات حتى يتمكن الآخرون من الحصول عليها خلال الأزمة. حثت مديرة قسم التطعيمات في وزارة الصحة ولاية مينيسوتا على الاعتراف بأن هناك الكثير من اللقاحات المتاحة للأشخاص المحتاجين، ومع ذلك لم يحصل على اللقاحات سوى عدد قليل جدًا. «يسمونها مينيسوتا الجميلة»، علقت مديرة قسم التطعيمات: «يشعر الناس أنه يتعين عليهم التنازل لمن يحتاج إليها أكثر»[1].

على الرغم من أن القبول على مستوى الولاية يرتبط بالمشاركة الاجتماعية والتدين والعقلية المدنية، فإنه يرتبط سلبيًا بتكرار الذهاب إلى الحانات. حيث وُجدت الدرجات المنخفضة من القبول أكثر شيوعًا في مدن الشمال الشرقي، التي قد يقولون فيها: «سوف أشرب نخب ذلك».

فيما يتعلق بالانفتاح على التجربة، نجد أن الاستعداد لأن تكون استكشافيًا، فضوليًا، ومبدعًا يهيمن على الشمال الشرقي، تحديدًا مدينة نيويورك، حيث يوجد عدد كبير للغاية من المبدعين والفنانين. وهذا ما يتفق مع ما نعرفه عن التركيبة السكانية للإبداع. حيث تجتذب نيويورك تنوعًا استثنائيًا من الأفراد الذين يهاجرون على نحو انتقائي إلى حيث توجد مساحات واسعة لمتابعة المشروعات الجريئة، والأفراد الموهوبين الذين قد يدعمون تلك المساعي. هل سجلت داكوتا الشمالية أقصى درجات الانفتاح أيضًا؟ نعم، في الحقيقة بشكل لا يقارن! اتساقًا مع استراتيجية مطابقة الأفراد مع البيئات المتوافقة معهم، قد يبدو مناسبًا أن نوصي الانبساطيين الذي يحظون بسمة القبول أن يحزموا أمتعتهم ويسافروا إلى فارجو إن لم يكونوا قد ذهبوا بالفعل. هذا باستثناء، ما إذا كانوا يتوافقون مع النمط تمامًا، فمن المحتمل ألا يتحمسوا للفكرة.

(1) انظر: Gretchen Ruethling، «في مينيسوتا، لقاحات الأنفلونزا تنتظر»، نيويورك تايمز، 12 نوفمبر، 2004 www.nytimes.com/200412/11//national/12flu.html

أظهرت سمة يقظة الضمير، التي تعكس سكانًا يتسمون بالواجب والمسؤولية والانضباط الذاتي، نمطًا يشبه نمط القبول، حيث نجد أعلى تركيز لها في الولايات الأمريكية الجنوبية، وعلى عكس الصور النمطية، توجد أدنى درجات منها في شمال شرق الولايات المتحدة. ربما كانت النتيجة الأكثر إثارة للدهشة هي نتيجة ولاية فلوريدا Florida، التي على عكس العديد من تلك الصور النمطية المزعجة، تسجل أعلى الدرجات في يقظة الضمير. وقد يعكس هذا جزئيًا العدد الكبير لكبار السن في الولاية، حيث وُجد أن يقظة الضمير أعلى بين الأفراد الأكبر سنًا.

أخيرًا، تُظهر العصابية أيضًا طابعًا مكانيًا مثيرًا للاهتمام يمكن تعريفه على أنه حزام المشقة stress belt الذي يقسم بين الشرق والغرب تقريبًا. حيث تتميز الأماكن ذات الطابع العصابي بعدم الاستقرار العاطفي والقلق والاندفاع، وأولئك الذين يقيمون في مثل هذه الأماكن لديهم معدلات منخفضة في ممارسة الرياضة، ومعدلات عالية في المرض، ومتوسط عمر قصير. هذه المجموعة من الخصائص كانت سائدة تحديدًا في مدينة نيويورك. أين هي الأماكن الأقل عصابية؟ إنها في ولاية كاليفورنيا، حيث الصورة النمطية لشواطئ الساحل الغربي Left Coasters أكثر من مجرد جزء من حقيقتها.

لقد بدأ علماء نفس الشخصية للتو في استكشاف هذه الروابط المثيرة للاهتمام بين الشخص والمكان. حيث تكمن أهمية هذا العمل لدراسة الشخصية في أنه يسلط الضوء على بعض مصادر الضيق المحتمل في حياتنا اليومية، وأيضًا على مباهج الحياة التي عشناها في الأماكن التي يتردد صداها معنا. وأتوقع أن نجد ضغوطًا قوية على الأفراد الذين يعيشون في مدن تتعارض مع شخصيتهم للهجرة إلى أماكن أخرى. ومن غير المحتمل لشخص مغروس في مدينة نيويورك ويتسم بالود والغموض ويخلو من أي أثر للعصابية أن يبلي بلاءً حسنًا في مدينة نيويورك؛ لذا ربما من الأفضل له أن يطير إلى فارجو.

الشخصيات في العالم الافتراضي: إعادة النظر في التواصل

سألت في بداية الفصل عما إذا كنت متصلًا بالإنترنت حاليًا، وهناك احتمال كبير جدًا أنك إذا لم تكن متصلًا في ذلك الحين، فستكون قد فعلت في وقت ما خلال اليوم. إننا ننخرط بشكل متزايد مع العالم الافتراضي،

وأعني بذلك عالم تويتر (Twitter) والآي فون (iPhone) واليوتيوب (YouTube) والفيسبوك وعدد لا يحصى من التقنيات الناشئة لتوصيلنا جميعًا بعضنا ببعض. وبينما ننخرط بشكل متزايد مع هذا العالم، حيث أصبحت البيئة التي نعمل ونلعب ونعبّر فيها عن أنفسنا، فقد حان الوقت لنسأل عن تأثيره على رفاهنا وكيف تُشكِّل أو تتشكل هذه التجارب الافتراضية من شخصياتنا.

هناك نوعان من الآراء المتضاربة حول العالم الافتراضي. رأي يراه طوباويًا بوصفه وسيلة للاتصال بكفاءة وفعالية مع الآخرين وتزويدنا بكم غير محدود من الخبرات والمعلومات. والرأي الآخر يراه ديستوبيًا أو واقعًا مريرًا، معتبرًا الحياة في العالم الافتراضي حملًا زائدًا، مصطنعًا، ومهينًا للإنسانية فضلًا عن أنه يبعدنا عن التواصل الإنساني الحقيقي. بعبارة أخرى، من وجهة نظر طوباوية متفائلة، العالم الافتراضي هو مدينة ألكسندرفيل: محفز للتواصل الإنساني. ومن وجهة نظر ديستوبية، يعتبر العالم الافتراضي مدينة ميلغراموبوليس، مجتمعًا مليئًا بالحمل الزائد يؤدي إلى المشقة والانسحاب. تُلقي بعض الدراسات التجريبية الحديثة الضوء على كل من هذه المنظورات لعوالمنا العنكبوتية.

أجرى باري ويلمان Barry Wellman من جامعة تورنتو سلسلة واسعة من الدراسات حول التواصل الاجتماعي الذي يروج له الإنترنت وتكنولوجيا الهاتف المحمول. يفترض الإطار النظري لهذا البحث أن هناك شكلًا جديدًا من التنظيم الاجتماعي يحدث في ضوء التقدم التكنولوجي، ما يسمونه الفردانية المتصلة «connected individualism»[1]. بدلاً من ربط الناس بعضهم ببعض من خلال مجموعات، اقترحت مجموعة ويلمان أن يقوم كل فرد بتشكيل شبكة اجتماعية خاصة به تتداخل جزئيًا مع الاتصالات التي قام بإنشائها من يعيشون معه في العالم غير الافتراضي. ونظرًا لهذا الشكل الجديد من التنظيم الاجتماعي، كان السؤال الصعب حول ما إذا كانت هذه الأنواع من الشبكات توفر النوع نفسه من الدعم والتواصل الذي توفره طرق التواصل الأكثر تقليدية في المجتمع. يبدو أن بعض الدراسات السابقة أظهرت أن الانخراط في العالم الافتراضي يسحب انتباهك وطاقتك بعيدًا عن التواصل الاجتماعي الحقيقي مع الآخرين، وأن الإنترنت والتقنيات المحمولة سيكون لها تأثير انعزالي على الأفراد،

(1) للاطلاع على تفاصيل حول الفردانية المتصلة، انظر: (Wellman 2002) وRainie and Wellman (2012).

بالإضافة لما يترتب على ذلك من خسائر تتعلق بالمشقة والرفاه. على عكس تلك المخاوف المبكرة، قدمت مجموعة ولمان أدلة قوية على أن الفردانية المتصلة هي تطور إيجابي، وأن الاتصال الافتراضي يعزز نوعية الحياة. على سبيل المثال، بدلًا من سحب الطاقة والاهتمام لما هو بعيد عن الانخراط في العالم الواقعي غير الافتراضي، كان للاتصال بالإنترنت دور أكبر -وليس أقل- في تسهيل التطوع على أرض الواقع في مجتمع منعزل في شمال أونتاريو[1] Ontario.

من المثير للاهتمام العودة مرة أخرى لألكسندرفيل في ضوء بحث الفردانية المتصلة. هل يوفر التواصل الافتراضي ما اعتبره ألكسندر حاجة إنسانية أساسية للاتصال المكثف، المتكرر، وجهًا لوجه، بكل عيوبه، مع مجموعة من الأفراد المقرّبين؟ بالنسبة لعشاق فيسبوك وتويتر وغيرهما من مواقع الشبكات الاجتماعية الجديدة الأخرى، يبدو أن الإجابة «نعم». من الواضح الآن أن هناك اختلافات نوعية بين اللقاءات الافتراضية والحقيقية. لا يمكننا أن نشم رائحة بعضنا على فيسبوك، على سبيل المثال، حتى الآن. لكن يبدو أن الانخراط في العالم الافتراضي يزيد إلى حد كبير من وظيفته الأساسية وهي توصيل ما يهمنا بسهولة لمن نقدّرهم.

مجموعة ويلمان هي مجموعة اجتماعية التوجه وليست مهتمة في المقام الأول بدراسة الفروق الفردية لردود الناس على العالم الافتراضي. إلا أن تلاميذي في مجموعة أبحاث البيئة الاجتماعية Social Ecology Research Group (SERG) بجامعة كمبريدج كانوا مهتمين بشكل خاص باستكشاف مثل هذه الفروق الفردية، لا سيما إذا كانت درجات السمات الشخصية وتقييم المشروعات الشخصية يمكن أن تقدم لمحة عن بعض العلاقات الأكثر دقة بين الشخصية واستخدام وسائل الاتصال والتواصل الاجتماعي. وركزنا بشكل أساسي على فيسبوك ووظائفه المختلفة مثل تحديث الحالة، والرسائل، والمحادثات المنشورة على الحائط. كنا مهتمين باستكشاف ما إذا كانت طرق التواصل هذه مع أشخاص آخرين ستعزز من الرفاه، خاصة إذا كانت وظائف الفيسبوك هذه ستمكن الأشخاص من جعل مساعيهم الشخصية مرئية للآخرين، وبالتالي، تعزز

---

(1) يمكن الاطلاع على تقارير مفصلة حول تأثير التكنولوجيا على الرفاه في المجتمعات المختلفة، بما في ذلك مدينة أونتاريو في شمال تشابلو، في «منشورات مجتمع العالم الافتراضي»، NETLAB،
http://groups.chass.utoronto.ca/netlab/publications/cyber-society.

احتمالية حصولهم على دعم لتلك المساعي[1].

أكدت نتائج هذه الدراسات الاستكشافية أنه على الرغم من أن جميع المستخدمين يشعرون بالرضا من استخدام الفيسبوك، فإنهم أظهروا تفضيلًا للوظائف التي تنطوي على تعاملات حميمية مع شخص آخر (مثل البريد الإلكتروني في معظم النواحي) بدلًا من الوظائف واسعة النطاق المرئية للجميع، مثل المنشورات وتحديثات الحالة. كانت هناك أيضًا اختلافات فردية مثيرة للاهتمام. بشكل عام، يستخدم الانبساطيون الفيسبوك بوتيرة أعلى واستمتاع أكبر، بما يتفق مع توقعاتنا السابقة حول من سيكون أكثر ارتياحًا في بيئة تشبه نموذج ألكسندرفيل. وكانت أنواع المشروعات الشخصية التي جعلتها استجابات المستخدمين مرئية على الفيسبوك تتضمن بشكل أساسي مشروعات ترفيهية وشخصية وأكاديمية. وكان هناك نوعان من المشروعات الشخصية نادرًا ما ينشرها مستخدمو الفيس بوك للآخرين. أولًا، نادرًا ما يتم عرض مشروعات شخصية، تعبر عن أشياء يحاولون تغييرها في أنفسهم، وذلك على الأرجح لأنها تبدو شديدة الحميمية. كما لم تكن مشروعات الصيانة مرئية، مثل تغيير إطارات السيارات مثلًا، ربما لأنها تعتبر غير مهمة. أولئك الذين يشغلون موقع تويتر، بطبيعة الحال، قاموا بإعادة تقييم ما يجب اعتباره مهمًا: فكثيرون منا لديهم «أصدقاء» يطلعونهم بانتظام على طقوسهم اليومية المتمثلة في هوس الخياطة أو هوس مراقبة الكلب وهو يتقيأ بجوار الباب.

هناك أيضا اختلافات بين الجنسين. فقد كانت النساء أكثر رغبة في جعل مشروعاتهن الضاغطة عليهن مرئية للآخرين على فيسبوك، أما الرجال فكانوا يفعلون ذلك بمعدل أقل. تتوافق هذه النتائج مع بعض الأبحاث السابقة التي أجريناها، وسبقت ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، وتوضح أن الرجال الذين جعلوا مشروعاتهم الضاغطة مرئية للآخرين في الحياة اليومية يتمتعون برفاه أقل، في حين أن النساء اللائي يقمن بالشيء نفسه يتمتعن بمستوى أعلى من الرفاه. يبدو كما لو أن جعل نشاط ضاغط مرئيًا للرجال يزيد من المشقة، ربما لأنه يُظهر ضعفًا محتملًا، في حين أنه يقلل من الضغط على النساء لأنه يتيح لهن إمكانية المساندة[2].

إذا كان بحث مجموعة ويلمان ومجموعة أبحاث البيئة الاجتماعية

---

(1) أعتمد هنا على أطروحات، Sanna Balsari-Palsule (2011) و Jean Arlt (2011).

(2) ترد تفاصيل ذلك في تقرير إلى مجلس البحوث الاجتماعية والعلوم الإنسانية بكندا (Little, 1988).

متسقة مع النظرة التفاؤلية الطوباوية للعالم الافتراضي، فهناك أيضًا أبحاث تتّسق مع بعض المخاوف التي عبّر عنها منظور الديستوبيا. لننظر على سبيل المثال في الأبحاث الحديثة حول زيادة الحمل الإلكتروني. حيث اهتم الباحثون بتحديد ما إذا كان نوع الحمل الزائد المرتبط بالتقنيات الوليدة أدى إلى تهديد الرفاه. وفي دراسة على مرحلتين، توصلوا إلى أن المستويات العالية من الحمل الزائد المرتكز على الإنترنت تنبأ إلى حد كبير بمستويات أعلى من المشقة وتدهور في الصحة في وقت لاحق من الدراسة، حتى بعد التحكم في جميع المتغيرات الديموغرافية ذات الصلة ومقاييس الصحة والمشقة الأساسية. وتماشيًا مع الحجة التي قدمناها في هذا الفصل، وجدوا أيضًا أن الشخصية لها تأثير مهم على التحمل الزائد لرابط الرفاه. فقد كان الحمل الزائد في العالم الافتراضي أقل تأثيرًا على المشاركين الذين سجلوا نتائج عالية في البحث الحسي، الذي يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالانبساط والسعي إلى التحفيز. وجدوا أيضًا التأثير عينه فيما أسموه الحمل الزائد للمكان، وهو نوع الحمل الزائد الذي نربطه بمدينة ميلغراموبوليس[1].

موجز القول، شهدت وجهتا النظر الطوباوية عن العالم الافتراضي باعتباره أداة قوية للتواصل الإنساني أو باعتباره مصدرًا للحمل الزائد المتواصل، دعمًا بحثيًا، رغم أن الوقت لا يزال مبكرًا للوصول إلى استنتاجات مؤكدة حول تأثير التقنيات الجديدة على الشعور بالرفاه. فإن وجهة نظرنا الأساسية في هذا الفصل، هي أن العلاقات بين البيئة والرفاه تعتمد بشكل كبير على الشخصية الإنسانية، ويبدو أنها وجهة نظر مؤكدة. نحن نعلم أن جوانب الشخصية القابلة للقياس والاستعدادات البيئية قد تهيئ لنا التحقق والازدهار في بيئات معينة. يبحث البعض عن الأماكن الفوضوية، غير المتوقعة، الصاخبة، والمفعمة بالحيوية التي تظهر في المدن الكبرى؛ بينما يفضل البعض الآخر الجمال البهي للصمت والهدوء والعزلة. إن هدف المصممين هو إنشاء أماكن تستوعب المدى الكامل للبشر -مع كل اختلافاتهم الفردية في التفضيل والشخصية- وليس فقط الأشخاص الذين لديهم حساسية خاصة، مثل المُخطِّط أو المهندس المعماري. هذا ليس تحدّيًا هينًا لأولئك الذين يخلقون بيئاتنا المعيشية. سيرفض العديد من المصممين الجريئين هذا الهدف تمامًا، ويفضلون بدلًا منه إنشاء أماكن محبوبة عالميًا تمكننا جميعًا من الاستمتاع. لكننا، كعلماء نفس، يجب أن نظل متشككين. فكل شخص من سكان نيويورك يعشق الإثارة والفوضى

(1) انظر: Misra and Stokols (2012).

المتواصلة، يقابله شخص آخر يعاني من أجل الوصول إلى مكان أقل إرهاقًا وأكثر إرضاءً.

قد يوفر ظهور العالم الافتراضي وضواحيه من -تويتر وفيسبوك ويوتيوب وغيرها- طريقًا واحدًا لسد الحاجة إلى بيئات تستجيب للاختلافات الفردية في الشخصية والتفضيلات. نظرًا لأن لدينا قدرة رائعة على جعل عالمنا السيبراني مميزًا بشكل لا نهائي، فقد نجد جوانب الحياة في العالم الافتراضي أكثر إرضاءً من الحياة خارجه.

عندما يثقل عليّ التحفيز المستمر للحمل الزائد بسبب المكان أو الإنترنت، يمكن أن أجد منفذًا تجديديًا على الويب. يمكنني أن أقوم بتشغيل فيديو ليعسوب على شجرة الكرز في حديقة في كيوتو وأناقش سؤال ألكسندر حول ما إذا كان هذا أيضًا، بطريقة مقنعة، هو تعريف العمارة الجديدة. أظن أن الأمر ليس كذلك، لكني كي أقنعك، أحتاج إلى الانتقال إلى أسئلة حول ما هو طبيعي وعفوي وما هو مبرمج وخوارزمي. أحتاج إلى شرح كيفية استثمار أنفسنا في الأمور والمهام، كما سأعرض في الفصل التالي، وأحتاج إلى تعريفك بالرؤى المفاجئة التي يمكن أن نكتسبها من خلال الالتفات إلى هذا البصاق الذي نوشك على ابتلاعه.

الفصل التاسع

مشروعات شخصية: سعادة السعي

كان يوم عيد ميلاد ابنتي العاشر، وقبل حوالي نصف ساعة من بداية الحفل، طلبت مني طلبًا غريبًا: سألتني إذا كان يمكنني أن أنوّم الضيوف مغناطيسيًا وأحولهم إلى حيوانات مزرعة؟ بالطبع رفضت؛ لسبعة عشر سببًا، بما في ذلك الأسباب الأخلاقية والقانونية والعملية (مثل: ماذا لو بدأت الأبقار في التهام الدجاج؟). شعرت ابنتي بخيبة أملٍ شديدة، لكنها جربت محاولة أخرى: سألتني إن كنت سأفعل شيئًا يجده الأطفال مثيرًا للاهتمام، شيئًا «له علاقة بعلم النفس؟» ابتلعتُ ريقي بصعوبة؛ لأن الفتيات في سن العاشرة يمكن أن يكنَّ أكثر تحدّيًا من غرفة مليئة بعلماء أعصاب يعانون من كآبة وعصبية، حاولت أن أفكر في شيء «مثير للاهتمام» أفعله لأجل مدعوّي الحفلة المبهجين والمرهقين في آنٍ.

صور البصق/اللعاب: عندما يصبح الأمر شخصيًا

اجتمعنا في المطبخ وطلبت متطوعًا. تطوعت جينيفر (جميع الفتيات البالغات من العمر 10 سنوات في عام 1980 في أمريكا الشمالية كنّ يسمين جينيفر، باستثناء ابنتي). أعطيتها الإرشادات التالية: «حسنًا، جينيفر، أريدك أن تبصقي داخل فمك». شرحت لها بحركات فم مبالغ فيها، وجدوا أنها مضحكة نوعًا ما، اتبعت جينيفر الإرشادات حتى امتلأ فمها باللعاب الآن، «ابلعيه». امتثلت جينيفر وهي تبدو مشوشة إلى حد ما. ثم سألتها عما إذا كان الأمر غريبًا أو غير مريح، فأجابت أنه ليس كذلك. يبدو أنها قد ابتلعته في مناسبات سابقة. حتى الآن كان هذا غير مثير للاهتمام إلى حد كبير، بالكاد رمقت ابنتي بنظرة فوجدت شيئًا من علامات الخزي تظهر عليها. لذا قمت بعد ذلك بإخراج كأس نظيفة متلألئة ووضعتها أمام جينيفر، وطلبت منها مرة أخرى أن تجمع البصاق في فمها. ففعلت. ثم قلت لها: «الآن ابصقيه في الكأس». ففعلت. «الآن اشربيه.»

هذا مقزز! لا يمكن! لقد انزعجن جميعًا من تصور شرب اللعاب الخاص بهن. لذا سألتهن عن **السبب** في كونه فعلًا مقززًا مقارنة بالعمل المعتاد للبلع. كان لدى جينيفر فكرة ذكية للغاية. اقترحت أنه في البلع الطبيعي كان اللعاب دافئًا، لكن في الكأس كان باردًا، مما جعله مقززًا. لذا اقترحتُ تسخين كوب اللعاب. هل سيكون من الأسهل شربه وقتها؟ «يع» «سحقًا»، كان هذا هو الشعور الجماعي. بدت التجربة الصغيرة مثيرة للاهتمام بما فيه الكفاية لدرجة أن ابنتي استمرت في التحدث معي. وعلاوة على ذلك، لست مضطرًا للتنظيف خلف حيوانات المزرعة.

لماذا أحكي لكم هذا؟ أعتقد أن هذا يساعدنا، من الناحية النظرية تقريبًا، في فهم طبيعة ما هو شخصي حقًا والطبيعة الخفية للذات. عند أي نقطة يحدث تحوُّل لعابنا من كونه دافئًا و«جزءًا مني» إلى بارد وغريب عني؟ ربما بمجرد أن يسيل من شفتنا السفلية؟ نظرًا لأن ديناميات اللعاب قد تكون ذات أهمية جوهرية فقط لأطباء الأسنان الذين يميلون إلى الفلسفة؛ فلن أطيل في ذلك الأمر، رغم أنني سوف أعود له لاحقًا في هذا الفصل. لكن ما سنراه هو أن درس اللعاب هذا يساعدنا على فهم الطبيعة الشخصية للمشروعات الشخصية التي نسعى إليها في حياتنا، وسننتقل إليها الآن.

المشروعات الشخصية: ما الذي نعتقد أننا نفعله؟

تم تقديم مفهوم المشروعات الشخصية في الفصول السابقة، وأريد الآن توسيع هذه المناقشة[1]. يمكننا التفكير، بشكل غير رسمي، في المشروعات الشخصية باعتبارها الأشياء التي نقوم بها أو نخطط للقيام بها في حياتنا اليومية. يمكن أن تتراوح المشروعات الشخصية من الأفعال الروتينية (مثل «ضع القطة خارج المنزل») إلى الالتزامات الكبيرة مدى الحياة (مثل «تحرير الشعب»). قد تكون أيضًا مساعٍ فردية أو مشروعات جماعية، أو مبادرة ذاتية، أو موجهة إلينا، ممتعة للغاية أو تكون لعنة وجودنا. حيثما تمضي مشروعاتنا الشخصية، يمضي إحساسنا بالرفاه. تفسير هذا الرابط هو ما يدور حوله هذا الفصل[2].

---

(1) قدمت مشاريع شخصية كطرق للنظر إلى الشخصية في Little (1983). من بين أوائل المنشورات عن المنهج كانت Palys and Little (1983) و Little (1989). المصدر الأكثر شمولًا للبحث عن المشاريع الشخصية هو Little و Salmela-Aro وPhillips (2007).

(2) هناك ملاحظة فنية: نحتاج إلى التفريق بين الأفعال والنوايا والمشاريع. الفعل به جانب مقصود، في حين أن السلوك لا يتضمن هذا الشرط. فكر في غلق وتفتيح المرء لعينيهِ بسرعة: قد يكون هذا مجرد سلوك، دون

على الرغم من أن المشروعات الشخصية هي أفعال، فإن الأفعال ليست كلها مشروعات شخصية. قد لا ترتفع بعض الأفعال المدبرة إلى مستوى الأهمية الشخصية التي تميّز المشروع الشخصي. ويشير هنا مصطلح «الأهمية الشخصية» (Personal saliency) إلى ما إذا كان الفعل يمثل شيئًا مهمًا بالنسبة للفرد. أيضًا، المشروعات الشخصية تمتد عادة إلى ما هو أبعد من الفعل اللحظي. إنها مجموعات ممتدة من الفعل. والأهم من ذلك أنها أيضًا، فعل داخل السياق. هذا يعني أن تفسير المشروع الشخصي يجب أن يأخذ في الاعتبار السياقات التي يحدث داخلها. خذ على سبيل المثال المشروع الشخصي لـ«ضع القطة بالخارج». قد يُنظر إلى هذا على أنه مسعى تافه نسبيًا، وفعل انعكاسي تقريبًا. فهذا الحال بالنسبة لمعظمنا الذين تدور حياتهم بسعادة حول هذه الطلبات القهرية لقططنا الماكرة. لكن تأمل هذا السياق: لديك التهاب مفاصل شديد وتستخدم عكازًا. لكن عند الباب الخلفي لمنزلك يوجد أربع درجات شديدة الانحدار. يمكنك فقط أن تخرج القطة بالتخلي عن عكازك، والإمساك بالدرابزين مع السيد كيبي المتشنج، والتهادي بحذر على الدرَج إلى الباب الخارجي. هذا ليس سعيًا تافهًا. هذا مشروع شخصي يتطلب مهارة وقوة ومثابرة وحسًا فكاهيًا جيدًا. أمور تتعلق بالسياق.

في بحثنا، وجدنا أن الأشخاص عادةً ما يسجلون أنهم يمارسون حوالي خمسة عشر مشروعًا شخصيًا في آن واحد[1]. بوضوح، الناس لا يمكنهم القيام بكل المشروعات بالتزامن، على الرغم من وجود مفهوم تعدد المهام. فإن إدارة المشروعات الشخصية تتطلب مهارات، مثل تحديد الأولويات بين المشروعات التي نتابعها، وتوفيق التعارض بينها، والتأكد من أننا لن ننضب بسبب استنزافها التراكمي لمواردنا.

ما الذي أنت بصدد فعله الآن؟ محتوى المشروعات الشخصية وتصنيفاتها:

فحصت أنا وطلابي الروابط بين المشروعات الشخصية والشعور بالرفاه منذ بضعة عقود وحتى الآن، وتظهر دائمًا صورة واضحة حول كيف يمكن للسعي وراء المشروع أن يدعم أو يتسبب في إحداث الفوضى في نوعية

قصد، كما يحدث في التعرض لـ «وميض». لكن يمكن أن ينظر إليه أيضًا، على الأقل في حالة القيام به بعين واحدة، على أنه غمز. الأول هو سلوك انعكاسي، والآخر عمل مقصود، أو بمهارة أكبر، فكر في طبيب عيون يقوم بتوجيه المريض الى استخدام قطرات العين بشكل فعّال. عندما تتحكم كيف تغلق بشكل صحيح، فهنا هو الفعل وليس السلوك الانعكاسي.

(1) لمزيد من التفاصيل، انظر: Little and Gee (2007).

حياتنا. لقد قمت بتطوير طريقة لدراسة هذه الروابط، تسمى تحليل المشروعات الشخصية (PPA) (Personal Projects Analysis)، تتيح لنا فحص محتوى المشروعات الشخصية وتقييمها وديناميتها وتأثيرها على حياتك. أراه بديلًا للطرق التقليدية للنظر في الشخصية. فبينما يمكن القول إن السمات يمكن أن تفسّر جوانب الشخصية التي تميّزك، فإن تحليل المشروعات الشخصية يفسّر جوانب الشخصية التي تتصرّف بها[1]. لنبدأ بأن نطلب من الأفراد إنشاء قائمة بمشروعاتهم الشخصية الحالية. نحن نُسمي هذا بشكل غير رسمي «كب المشروع Project Dump»: مجرد الأشياء التي يفعلها الأشخاص أو يفكرون بها حاليًا، دون أي محاولة لتحديد الأولويات أو تحليلها. قد تجد من الممتع كب مشروعك الآن.

إذن ماذا ستفعل الآن؟ على مر السنين من هذا التساؤل، وجدتُ أن بعض المشروعات الشخصية تحظى بشعبية كبيرة. عادة ما يُكتب المشروع الأكثر تكرارًا أنه «فقدان الوزن» أو شيء أكثر تحديدًا، مثل «فقدان عشرة أرطال». من الأفضل هنا نسيان قوانين الحفاظ على الطاقة، فأحيانًا أشعر بالقلق أن تلك التريليونات من الأطنان التي ستُفقد في مشروعات التحكم في الوزن يمكن أن تؤثر على مسار الأرض. ومن المثير للاهتمام أنه تم العثور على النتيجة نفسها على الموقع الإلكتروني فورتي ثري ثينغز 43 Things (www.43things.com)[2]، الذي أشجع القراء على استكشافه. يوفّر الموقع مستودعًا للأهداف الشخصية التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها، إلى جانب تعليقات من الأشخاص الذين لديهم خبرة مع هذا الهدف المحدد، والتشجيع من أولئك الذين يجدون أن الهدف يستحق الاهتمام أو التقدير أو يرونه رائعًا. في أحد تحليلات الموقع على أكثر الأهداف المدرجة، كان فقدان الوزن فائزًا بوضوح. مشروع «تأليف كتاب» و«التوقف عن التسويف» اقتربا من القمة أيضًا في العديد من المناسبات. غنيٌّ عن القول إن هذه المشروعات الشخصية تمثل في المقام الأول مساعٍ لأشخاص «عجيبي الأطوار WEIRD»، وهو مصطلح ابتكره ثلاثة باحثين من جامعة كولومبيا البريطانية لتوصيف الأشخاص الذين يعيشون في البلدان الغربية والمتعلمة والصناعية والثرية والديمقراطية[3].

---

(1) حول الجوانب التي نتميز بها والجوانب التي تخص أفعالنا، انظر: Nancy Cantor (1990).

(2) من مواقع التواصل الاجتماعي، يساعدك في وضع أهداف تطمح إلى تحقيقها وفي العثور بين الناس على من يريد مثلك تحقيق هذه الأهداف. يُنشئ المشاركون حسابًا ثم يضعون قائمة بالأهداف والآمال، ثم يتبادلونها مع أشخاص آخرين. للمزيد جرب الموقع: www.43things.com [المترجمة].

(3) انظر: Henrich, Heine, and Norenzayan (2010).

على عكس أغلب المشروعات المدرجة في كثير من الأحيان، كانت بعض المشروعات الشخصية مساعٍ فردية ذات خصوصية، مثل «كن كاهنًا أفضل»، أو ذلك المشروع الذي أفضله شخصيًا: «اردم الحفرة في الفناء الخلفي قبل أن يعود فريد Fred إلى المنزل». مرة أخرى، يوفر السياق معنىً للسعي وراء المشروع. حيث أُطلق هذا المشروع تحديدًا عندما كان من المقرر عودة فريد -مريض القلب المسن- إلى المنزل من المستشفى بعد إجراء عملية خطيرة. لم تكن زوجته تريده أن يُفكّر أن الحفرة التي يبلغ عمقها ستة أقدام في الحديقة كانت مخصصة له بعد رحيله! .

في بعض الأحيان يكون تسلسل المشروعات الشخصية مفيدًا. فقد سجّل رجلٌ يبلغ من العمر ثلاثين عامًا المشروعات التالية:

الحصول على رخصة طيار.

الحصول على سرير مائي.

الذهاب إلى كولورادو.

الذهاب إلى جزر البهاما.

ويضيف بعد ذلك بصدق:

التخلص من الديون.

مشروعات أخرى كانت جديرةً بالملاحظة في مدى ما توفره من لمحةٍ عن السمات الشخصية للفرد، مثل شخص يقول: «أُخبر أختي بالتخلص من صديقها المقزز»، يليها «فكّر، قبل التفوّه بأي حماقة». ومن السهل هنا أيضًا استحضار صورة للشابة التي أدرجت هذه المشروعات الشخصية: «الغناء مع الأصدقاء»، «الجلوس والاستمتاع بالموسيقى»، «اللعب مع كلبي»، «معانقة أصدقائي»، وأخيرًا، «حاول أن تكون أكثر مرونة». أكثر مرونة؟ حقًا؟ أظن لو أنها أظهرت أي مرونة زائدة، ستتفكك عن بعضها تمامًا!

صياغة المشروع الشخصي:

اللغة التي نستخدمها عندما نناقش مشروعاتنا الشخصية هي عامل مهم لتحديد ما إذا كان من المحتمل متابعتها بنجاح أم لا. في تحليل رائع للسمات اللغوية لصياغة المشروعات الشخصية، أوضح نيل تشامبرز Neil

Chambers أن الطريقة التي نعبر بها عن مساعينا لها نتائج مهمة على كيفية تحققها وكذلك رفاهنا عمومًا[1].

إنه يُظهر بشكل مقنع أن المشروعات الشخصية التي صيغت كعمل مباشر، مثل «أنقص عشرة أرطال من وزنك»، من المرجح أن تكون ناجحة وترتبط بمستويات أعلى من الرفاه مقارنة بتلك التي تم صياغتها بشكل مبدئي، مثل «حاول أن تقلّل من وزنك». في الواقع، يشير تشامبرز إلى أن «الشخصيات المحاولة»، المعرضين لخطر انخفاض الرفاه، يجب تشجيعهم على إعادة صياغة مشروعاتهم على أن تكون أفعالًا نشطة. لا تفكّر في إمكانية فعل ذلك. لا تحاول فعل ذلك. فقط -افعل ذلك!

تصنيفات المشروعات الشخصية:

بعيدًا عن الطريقة التي نصوغ بها مشروعاتنا الشخصية، فإن المجال الذي تستهدفه المشروعات له أيضًا آثار مهمة على رفاهنا. المشروعات المدرجة في معظم الأحيان هي المشروعات الشخصية، ومشروعات العمل (أو المدرسة)، والمشروعات الصحية، والمشروعات الترفيهية. على الرغم من أنها أقل تواترًا في العدد، فإن ما نسميه المشروعات «الذاتية» (على سبيل المثال: «أكون أكثر انفتاحًا»، «أتحكم في مزاجي») لها أهمية خاصة. هذه مشروعات تهتم بمحاولات فهم وتغيير الذات. كما سنرى لاحقًا، فإن هذه المشروعات الشخصية لها علاقة شائقة ومتناقضة إلى حد ما مع رفاهنا. لفهم هذا، فإننا لا نحتاج معرفة أنواع المشروعات التي نسعى إلى تنفيذها فحسب، بل تقييمنا لها أيضًا.

كيف يحدث ذلك؟ تقييم المشروعات الشخصية:

أحد العوامل المهمة للتأكيد على الطبيعة **الشخصية** للسعي وراء مشروع، هو أن الأفراد المختلفين قد يحلّلون ما هو في الأساس المشروع نفسه بطرق مختلفة جذريًا. لنأخذ المشروع الشائع جدًا لفقدان الوزن. بالنسبة لشخص واحد، على سبيل المثال، سيدة رياضية، قد يكون هذا جزءًا من نظام اللياقة البدنية الذي يتضمن عدة مراحل من التصاعد ثم

(1) انظر: Chambers (2007).

التناقص من أجل الحصول على الأداء الأمثل في رياضتها. إنه مسعىً ممتعٌ وقيّم، واضحٌ ويعبر عن نفسه، وهي تشعر بالثقة في قدرتها على تحقيق هدفها، وتحظى بدعم قوي من زملائها الرياضيين. بالنسبة للمرأة التي بجانبها في صالة الألعاب الرياضية، فإن «فقدان وزنها» قد يكون مصدرًا لا نهاية له من الإحباط والقلق والضغط النفسي. قد لا يكون مشروعها الخاص في البداية، لقد استسلمت لضغوط من الآخرين، الذين حكموا على عدم تقدمها؛ وتعتقد -بناءً على التجارب السابقة- أنها ستستعيد الوزن الذي تخسره؛ أو تعتقد أن فقدان الوزن هو شرط أساسي لمشروعها الحقيقي، وهو إيجاد شريك الحياة. من الواضح أن «فقدان الوزن» كمشروع شخصي له تأثيرات مختلفة للغاية على رفاه هاتين المرأتين. لذلك فإن جزءًا أساسيًا مما درسناه في أبحاث المشروعات الشخصية هو كيف يصنف الناس كل مشروع من مشروعاتهم الشخصية على أبعاد تقييم مختلفة. لقد اكتشفنا عشرات الأبعاد المختلفة ووجدنا دائمًا أدلة على خمسة عوامل رئيسية وراء هذه التقييمات: معنى المشروع، وسهولة الإدارة، والاتصال، والانفعالات السلبية، والانفعالات الإيجابية[1].

معنى المشروع: الدلالة الشخصية لمساعينا

واحدة من أهم ميزات المشروعات الشخصية هي أنها عادة ما توفر مصدرًا للمعنى في حياة الشخص. على سبيل المثال، على مقياس من صفر إلى 10، يُقيِّم الأفراد مشروعاتهم، في المتوسط، على أنها متوافقة مع قيمهم الأساسية (7.7)، ومهمة (7.5)، معبرة عن الذات (6.8)، مستحوذة عليهم (6.2)، ممتعة (6.1). وعندما نختبر الانفعالات التي نشهدها أثناء السعي وراء مشروع ما، فإن درجات الانفعالات الإيجابية تكون أعلى بكثير من السلبية، على سبيل المثال، الحصول على انفعالات السعادة (5.9) مقابل الحزن (2.1). باختصار، فإن الجانب الأكبر في السعي وراء المشروعات الشخصية هو جانبٌ سعيد.

ما أنواع المشروعات التي تكون أقرب لممارستها بطريقة إيجابية، بوصفها مشروعات هادفة بحقّ؟ من المحتمل أن يقيّم الناس إيجابيًا كلًا من المساعي الذاتية والترفيهية: فالحب والترفيه كما هو واضح مسعيان مجزيان. أما

(1) انظر: Little and Gee (2007) و Little and Coulombe (تحت الطبع).

العمل الأكاديمي للطلاب والمشروعات المهنية للأفراد العاملين فإنها تصنف دائمًا على أنها أقل إمتاعًا وأكثر إرهاقًا.

الهوية الذاتية: إعادة النظر في البصق

أحد الأبعاد الأكثر إثارة للاهتمام لمعنى المشروع هو الهوية الذاتية، إلى أي مدى تتعاطف مع مشروع شخصي وتعتبره «أنت» حقًا. في السنوات القليلة الأولى من البحث عن المشروعات الشخصية، لم نقم بإدراج مثل هذا البعد في مقياس تحليل المشروعات الشخصية (PPA) الخاص بنا. لكن بتبادل الحديث مع طالبة في أحد الفصول الليلية أقنعتني أننا نحتاج إلى هذا البعد. بعد فترة وجيزة من إجراء بعض الأبحاث الأولية مع تحليل المشروعات الشخصية، كنت قد أنهيت للتو محاضرتي الأولى حول المشروعات الشخصية. كنت حريصًا جدًّا على إيصال الطلاب إلى ما شعرت به من أهمية النظر إلى السعي للمشروع. تذكرت كيف اعتاد جورج كيلي George Kelly (التقينا به في الفصل الأول) على الانتهاء من سلسلة محاضراته حول **نظرية البنى الشخصية** بطريقة درامية: «ما أنت إلا بنياتك الشخصية». لذا، وبطريقة لا تخلو من عجرفة، أنهيت محاضرتي في تلك الليلة بقول: «ما أنت إلا مشروعاتك الشخصية». حينها صرخت امرأة في الصف الثالث، معقودة الذراعين ومتوهجة الوجه، قائلة: «أنا لست مشروعاتي الشخصية». فختمتُ كلامي ببعض الخجل قائلًا: «أو ربما لا، على حسب الحالة». وعندما غادر الطلاب القاعة، ذهبتُ إلى الطالبة التي أعرفها جيدًا، وسألتها عن سبب غضبها. كانت طالبة بارزة، أكبر من معظم الطلاب، تركت الجامعة لتتزوج ولديها الآن أطفال صغار وتحاول إكمال شهادة أثناء العمل في الخدمة العامة. أخبرتني أنها عندما أدرجت مشروعاتها في مرحلة تفريغ المشروع، كانت جميعها، باستثناء حضور هذه الليلة المسائية، مشروعات لشخص آخر، مهام فرضت من الخارج وشعرت أنها مضطرة للقيام بها لكنها لم تعكس من هي أو الشخص الذي يمكن أن تكون.

عندما كنتُ أقود السيارة إلى المنزل في تلك الليلة، فكّرت في مدى قوة إحساس الهوية الشخصية: بعض المشروعات دافئة وطبيعية؛ البعض الآخر بارد وغريب. جال ذهني مرة أخرى في تجربة اللعاب الصغيرة التي أجريتها قبل أربع سنوات في حفل عيد الميلاد الذي أثبت وجودي بطريقة فجة. قد يكون للمشروعات الشخصية عالية الهوية الذاتية تأثير خفي

وقويّ على الشخص الذي يسعى إليها. عندما وصلتُ إلى المنزل، شعرت بالتعب إلى حد ما من المحاضرة المسائية وذهبت إلى الطابق السفلي لمشاهدة برنامجي الرياضي المفضل. سعدتُ برؤية وعاءٍ من الفول السوداني على طاولة القهوة وبدأت في تناوله. لم يكن جيدًا. في طريق عودتي إلى الطابق العلوي قلت لابنتي: «هذا كان أطعم فول سوداني أكلته على الإطلاق». بدت مفزوعة وقالت: «يا أبي، أنت لم تأكله، أليس كذلك؟». شعرت بالحيرة إلى أن أوضَحت لي ما حدث. يبدو أنه كان نوعًا من مشروعات التحكم في الوزن التي ترتبط بالعديد من المراهقين الصغار، فبدلًا من تناول حبات الفول السوداني، كانت تمتص الملح من كل حبة وتعيدها إلى الوعاء. لقد أكلتُ وعاءً من الفول السوداني العطن. شيء مقزز!

الهوية الشخصية في مشروعات المراهقين الشخصية:

انطلاقًا من تلك النقطة، أصبحت مقتنعًا بأن هناك صلة وثيقة بين الهوية الذاتية وتجربة اللعاب في السعي وراء المشروع. تخيلتُ كتابة عرض للحصول على المنحة باسم «البلغم الكبير». ولحسن الحظ كنت قادرًا على قمع هذه الفكرة داخلي، وهو ما يفسر ولو بشكل جزئي سبب حصولي فعليًّا على منحة لدراسة الهوية الذاتية لدى طلاب المدارس الثانوية. تمكنتُ من تقييم كل طالب في مدرسة ثانوية كبيرة على محتوى وتقييم مشروعاتهم الشخصية. تخيل أنواع المشروعات الشخصية التي تُعتبر الأكثر أهمية وذاتية لطلاب المرحلة الثانوية، أو إذا أردت أن أزيدك، ما نوع المشروعات التي تعدُّ دافئة وخاصة بـ«هم» أكثر منها باردة وتخص «الآخرين»؟ فيما يلي أعلى متوسط درجات بترتيب تصاعدي، حيث كان النطاق المحتمل يتراوح من صفر إلى 10[1].

الرياضة: 8.2

صديق/ صديقة: 8.5

الجنس: 8.6

الروحانية: 8.9

المجتمع: 9.8

(1) وردت هذه البيانات في الأصل في: Little (1987).

هناك بعض الأشياء الجديرة بالملاحظة حول هذه النتائج. أولًا، نظرًا لوتيرة مشروعات الجنس الصريحة المرتفعة نسبيًّا والتي ذكرها هؤلاء الطلاب، فقد اعتقدنا أنه من المناسب التمييز بينها وبين تلك المشروعات المدرجة بوصفها تتضمن الحبيب أو الحبيبة بالمعنى البسيط. فقد كانت من بين أكثر المشروعات المتعة التي تم توقّعها وتأكيدها، لكنها أيضًا كانت المشروعات التي شعروا فيها بأنفسهم. لقد وجدت ذلك مثيرًا للاهتمام؛ لأنني كنت لسنوات ألقي محاضرات حول نظريات التنمية البشرية التي افتُرض فيها أن الأفراد يجب أن يكون لديهم شعور بالهوية الشخصية قبل أن يتمكنوا من الانتقال إلى العلاقة الحميمية مع الآخرين. اقترحت نتائجنا أنه، على الأقل من منظور المشروعات الشخصية التي ينفذها الطلاب الذين على وشك الدخول في مرحلة البلوغ، فإن الهوية والحميمية كان لا يمكن الفصل بينهما، بل يتشكلان معًا: نُطور شعورنا بمن نحن من خلال اكتشاف كيف نكون مع الآخرين الحميميين. علاوة على ذلك، عندما أُقدم هذه النتائج في المؤتمرات، عادةً ما يعبر الحاضرون عن دهشتهم إزاء المشروعين الأكثر تعبيرًا عن الذات: المشروعات الروحانية، والمشروعات المجتمعية بالأخص. وعليّ أن أشير هنا إلى أن هذه ليست مشروعات معتادة إلى حد كبير -يوجد عدد قليل نسبيًّا منها في مرحلة جرد مشروعات طلاب المدارس الثانوية- لكن بالنسبة لأولئك الذين يسعون إليها، فهم يشعرون أنها تُعبّر عن أنفسهم بعمق.

هل من الممكن إيجاد شيء مشترك بين كل تصنيف من تصنيفات المشروعات الشخصية ذات المعنى الكبير؟ أحد الاحتمالات هو أن هذه كلها مساعٍ يتعلم فيها الطلاب العطاء والتلقي من الآخرين، أن تكون مطلوبًا، وأن تُطور شعورًا بالكفاءة في إقامة روابط حميمية. قد تظهر الرياضة نموذجًا واضحًا في هذا الأمر، لكن معظم من أدرجوا تلك المشروعات الرياضية كانوا أولادًا، قد تمنحهم الرياضة الجماعية على وجه الخصوص فرصة لتكوين روابط وثيقة للغاية مع الآخرين.

إذا نظرنا إلى الطرف المقابل لسلسلة الهوية الذاتية، أي المشروعات الأقل تحديدًا للذات، فستجد نتائج تبعث على القلق. فيما يلي الفئات الأقل تسجيلًا بالترتيب التنازلي:

مشروعات القراءة: 6.2

مشروعات الصيانة: 6.0

مشروعات أكاديمية: 5.7

فيما يتعلق بالقراءة، يجب القول إن هذه البيانات قد تم جمعها قبل ثورة هاري بوتر. أظن أننا لو أردنا إجراء هذه الدراسة اليوم، فسيكون لمشروعات القراءة تصنيف أعلى مما وجدناه آنذاك. مشروعات الصيانة هي في المقام الأول أشياء مثل تنظيف الغرفة أو قطع العشب، قد ينشأ انخفاض مستوى الهوية الذاتية في جزءٍ كبيرٍ منها نتيجة لأنها من المحتمل فرضها على الطلاب بدلًا من السعي إليها تلقائيًا. أعتقد أن أكثر ما يبعث على القلق هو ما يتعلق بالمشروعات الأكاديمية. بالنسبة لهؤلاء الطلاب على الأقل، فإن المساعي الأكاديمية التي يشاركون فيها هي الأقل تعبيرًا عن الذات في أي من فئات المشروعات الرئيسية التي درسناها؛ في الواقع، تشير الدرجات في الفئتين الأخيرتين -مشروعات الصيانة والمشروعات الأكاديمية- إلى أن شيئين من أكثر الأشياء المنفرة التي يمكن أن تطلبها من ابنك المراهق هما «نظّف غرفتك»، و«أدِّ فروضك المنزلية». كأنك تطلب منهم أن يتجرعوا بصاقهم.

كيف تدير؟ المبادرة والكفاءة والتحكم:

لنفترض أنك تسعى وراء مشروعات شخصية ذات معنى عميق بالنسبة لك. تعرفها، وتتوافق مع قيمك، وتوفر لك المتعة الكافية التي تحفزك على السعي وراءها بحماس. لكن ما مدى سهولة إدارتها؟ هل من الممكن أن مجرد السعي إلى تحقيق معنى قد لا يؤدي في حد ذاته إلى تحقيق السعادة؟ ثلاثة من الأبعاد التي تم اختبارها في تحليل المشروعات الشخصية (PPA) تركّز على مدى تنظيم مشروعاتك الشخصية وتقدُّمها معًا على نحو جيد. البعد الأول هو **المبادرة (initiation)**، يسأل إذا كنت أنت المبادر الرئيسي (درجات عالية) أو، كما في حالة الطالبة الناضجة التي ناقشناها سابقًا، إذا كان الأشخاص الآخرون (أو القطط) هم الذين بادروا بالمشروع (درجات منخفضة). **الفاعلية (Efficacy)**، وتقيم إذا كنت تتوقع أن تحقق مشروعاتك نتائج ناجحة. النتائج العالية (في النطاق من 8 إلى 10) تعني أنك ترى أنها من المرجح أن تنجح؛ الدرجات المنخفضة (أقل من 5) تعني أنها لن تنجح بالتأكيد. **التحكم (control)**، كما رأينا في الفصل الخامس، هو متغيِّرٌ نفسيٌ رئيسٌ له روابط مهمة مع النجاح. لكننا كما تتذكرون في الفصل السابق نظرنا إلى التحكم بوصفه سمة ثابتة نسبيًا، فهو هنا يميز المشروعات الخاصة التي تسعى إليها في حياتك. هذه الأبعاد الثلاثة للتقييم، تشبه تمامًا أبعاد المعنى، كلها تميل في الاتجاه الإيجابي على مقياس من

صفر إلى 10. فمعظمنا يبادر بمشروعاته الخاصة (7.1) ويرى أنها من المحتمل أن تنجح (7.2) وكونها تحت تحكمه الشخصي (7.3).

ينطوي بُعد المبادرة بالأخص على ما يثير الاهتمام في ضوء دراسةٍ متعددة الثقافات أجريتها مع أحد طلاب الدراسات العليا، يدعى بيلينغ تشاو Beiling Xiao، حول المشروعات الشخصية لطلاب الجامعات في الصين. كنا مهتمين بفهم الطريقة المستخدمة في مقارنة محتوى مشروعاتهم وتقييمها مع مجموعة متطابقة من نظرائهم في أمريكا الشمالية، وتوقّعنا أن نجد أن مجموعة أمريكا الشمالية لديهم شعور أعلى بمشروعاتهم الذاتية أكثر من طلابٍ يعيشون في ثقافةٍ أكثر جماعية. كان العمل في غاية الحماس عند ظهور النتائج الأولية، ولفت أحد المشروعات المدرجة انتباهنا. كان ببساطة: «أُكفّر عن ذنبي».«Fix my *guilt*» لقد حيّرنا إذا كان هذا قد يكون له علاقة بإعادة بناء الكنائس في الصين، مع ما يقابله ذلك من طفرة في ارتكاب نوع معين من الذنوب. تطرقنا في هذا الموضوع لبعض الوقت. لكن يبدو أنه تمت صياغته بطريقة غريبة بعض الشيء؛ لذلك قررتُ أن نعود وننظر في نسخ البيانات وتسجيلها. والحقيقة أنني سعدت لأننا فعلنا ذلك. حيث تبين أن الكتابة اليدوية أُسيئت قراءتها. اتضح أن المشروع كان في الواقع «أُصلح لحافي «Fix my *quilt*»». فرقٌ كبير! لكننا لاحظنا أيضًا أنه قد تم تقييم ذلك بوصفه مشروعًا منخفضًا من حيث المبادرة، وهذا ما كان محيّرًا بعض الشيء. لاحظنا بعد ذلك أن المشروعات الأخرى كان تصنيفها باستمرار أنها أقل بكثير من حيث المبادرة عن التي حصلنا عليها مع مجموعات الطلاب الأخرى. رصدنا الإحصائيات حول هذا الأمر، وأكدت شكوكنا: كان الطلاب الصينيون، إلى حد كبير، أقل احتمالًا للمبادرة بمشروعاتهم مقارنة بنظرائهم في الدول الغربية. مع قليلٍ من التدقيق، توصلنا إلى أن هذا كان على الأرجح بسبب التأثير القوي للإطار أو المجموعة التي ينتمي إليها الفرد عند المبادرة بالمشروعات اليومية. بدا هذا متفقًا مع المجتمع الجماعي، أو بالأحرى الشيوعي، وهو جزءٌ لا يتجزأ من مشروعات الطلاب اليومية. يُبرز هذا جانبًا مهمًا من مشروعاتنا الشخصية: فهي لا تعكس احتياجاتنا وشخصياتنا الأساسية فحسب، بل تعكس أيضًا محتواها وتقييمها والأماكن والسياقات السياسية التي نقضي فيها حياتنا.

أما عن بُعد الفاعلية فيُقيّم من خلال مطالبة المشاركين بتقييم درجة التقدم في مشروعاتهم الشخصية واحتمال نجاحهم. وقد وجدنا طوال

الوقت أن هذا البعد التقييمي أفضل مؤشر إيجابي عن الرفاه، والنتيجة تُغطي قطاعًا واسعًا من العينات والأعمار[1]. تتوافق هذه النتائج مع الأدبيات المهمة في العلاج السلوكي المعرفي التي تبين أن الفاعلية مؤشر قوي عن قدرة الفرد على التعامل مع مجموعة متنوعة من الأزمات السلوكية.

هل تذكر عندما سألتُ فيما سبق عما إذا كان مجرد وجود مشروعات شخصية ذات معنى كافيًا لتحقيق الرفاه؟ المثير للدهشة أن الجواب هو «لا». وجود طموحاتٍ ذات مغزى كبير يسهم في تحقيق الرفاه، لكن بدرجة متواضعة إلى حد ما[2]. وهنا يمكننا أن نطرح السؤال نفسه عن وجود مشروعات يمكن التحكم فيها. هل الارتباط بمشروعات فعالة وسهلة الإدارة يكفي لتحقيق الرفاه؟ ألقِ نظرة على المشروعات الشخصية التي أدرجتَها، واسأل عما إذا كانت هذه المشروعات ذات قيمة كبيرة وأيضًا من المحتمل أن يتم تحقيقها. تشير أبحاثنا إلى أنه في حالة ما إذا كانت المشروعات قابلة للتحقيق، فمن المرجح أن تُعزِّز إحساسك بالرفاه أكثر من كونها ذات قيمة. في الواقع، لقد افترضنا أنه قد تكون هناك مفاضلة بين قابلية الإدارة والقيمة في السعي وراء المشروع، إذ من المرجح أن تكون المشروعات ذات القيمة الأكبر هي الأكثر صعوبة من حيث إدارتها اليومية. يبدو أنه من البديهي أن الزعم أن السعي وراء مشروعات مثل «إخراج القمامة» و«إحضار البريد» و«شراء معجون الأسنان» سيكون أكثر ملاءمة للرفاه من «النضوج كشخص» أو «تغيير الفكر الغربي». إذن ماذا يجري هنا؟ أفضل إجابة، في اعتقادي، هي أن الرفاه يزيد عندما يتم اختبار كل من الفاعلية والقيمة في المشروع نفسه. بمعنىً آخر، مجرد الفاعلية غير كافية[3].

يُشبِه بُعد التحكم إلى حدٍّ بعيد بُعد الفعالية حيث إن كليهما يهتم بمدى الشعور بإمكانية تأثيرك في أحداث حياتك. لقد رأينا في الفصل المتعلق بالتحكم أن الإحساس بالتحكم الواعي هو أحد العوامل المهمة للرفاه، لكن في هذه الحالة كنا نحقّق في مفهوم التحكّم باعتباره نزعة معممة أشبه بالسمة. ومن ثم فنحن هنا مهتمون بقدرة الفرد على التحكم في المشروعات الحالية والمتوقعة. شبه مؤكد أن بعض المشروعات الشخصية تخضع لسيطرة الفرد، خاصة تلك التشكيلة الخاصة بـ«إطعام القطة»،

(1) للاطلاع على مراجعات الدراسات التجريبية حول الأهمية النسبية لأبعاد مشروع الشخصية للتنبؤ بالرفاهية، انظر: Little و Salmela-Aro و Phillips (2007).

(2) تجدون مناقشة أكثر تفصيلاً لهذا الأمر في: Little (1998).

(3) تجدون حجة مقنعة عن الأهمية المشتركة بين المعنى والفعالية في السعي وراء المشروع ضمن أعمال Sheldon and Kasser (1998).

وذلك على الرغم من أن الإصرار والوحشية غير المبررين (من القط) قد تشكّل تحدّيًا لهذا الوهم أحيانًا. أما مشروعات مثل «مساعدة الأب لفهم ما يحدث له» أو «حشد حركة مقاومة» فقد يكون من المستحيل السيطرة عليها، على الرغم من حبّنا وإصرارنا. فقد تتآمر علينا تقلبات الحياة، كما رأينا من قبل، لتُفقدنا السيطرة وتهزّ حياتنا هزًّا، وعندما تتحطم أوهامنا، تكون النتائج خطيرة، جسديًّا ونفسيًّا.

هكذا هو الحال مع مشروعاتنا الشخصية. فالصيغة الرسمية التي عرّفنا بها ذلك في عملنا النظري هي: **أن الشعور بالتحكم يتّسم بالتكيّف بقدر استناده إلى قراءة دقيقة لموارد نظامنا البيئي وما يفرضه من قيود.** ويعود هذا بنا إلى المشكلة التي ناقشناها سابقًا، وهي التأكد أن أزرارنا مُوصّلة جيدًا عند شروعنا في مساعٍ جديدة. على الأقل بالنسبة لبعض مشروعاتنا الشخصية، من المهم تقييم الموارد المتاحة لدينا لمساعدتنا، بما في ذلك الأشخاص الآخرون. وهذا ما ينطبق أيضًا على العوائق المتوقعة خلال الطريق، ومن بينها أيضًا الأشخاص الآخرون. في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة كيف ومتى ستتدخل تلك العوامل المساعدة أو المُعوّقة. ومن المفيد في هذه الحالة طلب المشورة من أولئك الذين سعوا وراء مشروعات شخصية مماثلة.

على موقع **فورتي ثري ثينغز** يسجل الناس تطلعاتهم وأهدافهم، فنجد أن واحدة من أكثر الميزات في ذلك الموقع هي ردود الفعل التي يقدمها الآخرون. فيمكن أن تكون هذه النوعية من الردود ذات قيمة كبيرة بالنظر إلى الصعوبات التي يواجهها معظم الأشخاص في التنبؤ بما سيشعرون به تجاه الأحداث في مستقبلهم الشخصي. قدم دان جيلبرت Dan Gilbert على وجه الخصوص أدلة قاطعة ومقنعة على أن معظم الناس غير قادرين على التنبؤ بتحقيق سعادتهم في المستقبل، وأن تجارب الآخرين الذين اتبعوا بالفعل الخيارات عينها قد توجههم بشكل أفضل عندما يفكرون في خيارات الحياة[1].

من يهتم؟ المشاركة، والدعم، وتذليل العقبات:

من المهم إذن أن تكون مشروعاتنا الشخصية ذات معنى وقابلة للإدارة. لكن ماذا لو اعتقد الآخرون أن مساعيك عديمة الفائدة أو خاطئة أو غريبة

(1) انظر مقالته الشائقة المقنعة بعنوان التعثر في طريق السعادة *Stumbling on Happiness* (Gilbert, 2006).

أو شريرة؟ ما مدى أهمية الشعور بالدعم في رحلتك تجاه مشروعك؟ أو -على نطاق أوسع- كيف ترتبط مشروعاتنا بأشخاص آخرين؟[1].

في العلاقات الشخصية، كثيرًا ما يساعدك تقدير شريكك لسعيك، والعكس صحيح. إن وجود شريك غير مهتم أو غير مبالٍ باختياراتك هو أمر محبط. في الواقع، أظهرت آن هوانج Anne Hwang، في رسالتها بجامعة هارفارد، أن أفضل مؤشر للرضا عن العلاقة بين الشباب هو مدى قدرتهم على مشاركة مشروعاتهم الشخصية[2].

لكي تتصل مشروعاتنا بأشخاص آخرين، نحتاج إلى توعية الآخرين بها بجعلها مرئية (أو مسموعة). يحمل بعض الأفراد مشروعاتهم الشخصية على سواعدهم، بينما يحملها البعض بعمق داخل أنفسهم. كما سبق أن ناقشنا، هناك اختلافات بين الجنسين في كيفية تعاملنا مع رؤية المشروع. ففي المشروعات المجهدة، تستفيد النساء من جعل هذه المشروعات وتحدياتهن في السعي إليها واضحة، في حين يستفيد الرجال من الاحتفاظ بذلك لأنفسهم. يرتبط هذا على الأرجح بالفروق بين الجنسين في أساليب المواجهة، حيث يستعد الرجال في المقام الأول للقتال (أو الفرار) عندما يواجهون موقفًا صعبًا، وغالبًا ما تستعين النساء بالآخرين من أجل مواجهة هذا التحدي[3].

لاحظنا شيئًا مماثلًا عند سؤال الرجال والنساء الذين يشغلون مناصب إدارية عليا عن العوامل المؤسسية التي ساهمت أكثر في رفاههم[4].

بالنسبة إلى النساء، كان العامل الأكثر أهمية هو مدى كون ثقافة المؤسسة داعمة لمشروعاتهن. أما الرجال، فكان العامل الأهم هو مدى سماح المؤسسة لهم بمتابعة مشروعاتهم دون تعطيل، أي مشروع لا توجد به أي معوقات تعرقل مساعيهم لإنجازه. وكان أفضل دعم تلقوه في هذا السياق هو من الأشخاص الذين عرفوا ببساطة متى يذللون العقبات.

على عكس الإحساس بالفاعلية، الذي يرتبط ارتباطًا قويًا ومباشرًا بالرفاه، فإن التواصل الاجتماعي يلعب دورًا أكثر دقة وتحديدًا. وهذا ما

(1) الاستعراض الأكثر شمولًا للدراسات في هذا المجال هو دراسة Salmela-Aro and Little (2007).

(2) انظر: Hwang (2004).

(3) حول استجابة التعارف والصداقة، انظر: Taylor, Klein, Lewis, Gruenewald, Gurung, and Updegraff (2000).

(4) انظر: Phillips, Little, and Goodine (1997).

أثبتته دراستان طريفتان. في واحدة منهما قمنا بدراسة النساء منذ الأيام الأولى في الحمل حتى تجاربهن في الـولادة. فبالنظر إلى «الحمل بوصفه مشروعًا شخصيًّا»، تمكنًا من الحصول على تصنيف للأمهات الحوامل على أبعاد مختلفة ومن ثم ربطهن بكل من المقاييس الذاتية والموضوعية للولادة الناجحة[1]. كان البعد الأفضل في الحصول على هذين النوعين من النتائج الناجحة هو الدعم الوجداني من أزواجهن. في الآونة الأخيرة، قدّم كريج داودين Craig Dowden بعض البيانات الدقيقة عن رواد الأعمال، حيث ينظر في أبعاد مشروعاتهم الشخصية المتنبأ لها بالنجاح من حيث الرفاه والنجاح المالي[2]. تُرى أي مؤشر كان الأفضل؟ نعم كان الدعم الوجداني من زوجاتهم. باختصار، عندما يتحدث رواد الأعمال عن مشروع معين باعتباره «طفلهم»، فإن مجاز الولادة هنا هو فكرة مقنعة.

كيف تشعر الآن؟ الحياة الانفعالية للمشروعات الشخصية:

دعونا نلخص ما عرفناه عن المشروعات الشخصية والرفاه حتى الآن: يتعزّز الرفاه حال كون مشروعاتك هادفة أو ذات معنى، وقابلة للتحكم فيها، ومتصلة بآخرين. لكن ماذا لو كانت مشروعاتك، رغم توافر هذه الخصائص، مكدِّرة ومصدر مشقة لا تنقطع؟ فرعاية والدٍ مصاب بالخرف كمثال لمشروع متداول على نحو واسع، هو مشروع يمكن أن يهزم أسرة بأكملها. والعكس صحيح بالنسبة للانفعالات الإيجابية؛ فالانخراط في مساعٍ نشعر فيها بالسعادة والحيوية بشكل كامل، له تأثير كبير على نوعية حياتنا.

لننظر أولًا في الجوانب السلبية للسعي وراء تنفيذ أي مشروع. إذ نجد الرفاه مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بغياب المشقة والانفعالات السلبية التي تحدث في مواصلة المشروع. فلو كانت الفاعلية هي أقوى مؤشر إيجابي على الرفاه، فإن المشقة هي أقوى مؤشر سلبي وعلى القدر نفسه تقريبًا من التأثير. لنرَ دلالة ذلك وأهميته: إن بساطة معرفة ما إذا كانت المشروعات الشخصية التي يسعى الشخص إلى تحقيقها ناجحة أم لا، تدل على اختلافات في الرفاه تتجاوز كثيرًا ما تدل عليه معرفة الحالة الاجتماعية والاقتصادية والعرق والجنس وغيرها من عوامل ديموغرافية رئيسية لهذا الشخص. فإذا نظرنا إلى نقيض الحياة التي تسير على ما يرام، أي حياة يعاني فيها الفرد من مستويات

---

(1) انظر: McKeen (1984).

(2) انظر: Dowden (2004).

عالية من التأثير السلبي العام، لا سيما التأثير الاكتئابي: فإن الأفراد المكتئبين مرتبطون بمشروعات ضاغطة ومنخفضة الفاعلية. والعكس صحيح.

هل يمكن أن تكون هناك اختلافات بين الثقافات المختلفة في كيفية تأثير الحياة الانفعالية على السعي وراء مشروع شخصي؟ ما زال هناك الكثير مما يجب الإلمام به في هذا الشأن، لكننا اكتشفنا ذلك في دراسة قارنت بين التجارب العاطفية التي سجلها الكنديون والبرتغاليون في مشروعاتهم الشخصية اليومية. كان لديَّ اهتمام شخصي بهذه المقارنة بالذات؛ لأن ابني تزوج من عائلة برتغالية، وأصبحنا مفتونين ببعض الاختلافات التي سمعناها فيما يتعلق بالتعبير عن المشاعر في الثقافتين. كنت مهتمًا بشكل خاص بموسيقى الفادو وارتباطها بمشاعر الاشتياق والكآبة والحنين، تلك المشاعر التي تحملها كلمة ساوداد[1] *saudade* التي وُصفت كثيرًا بأنها واحدة من أصعب المصطلحات العاطفية التي تترجم إلى الإنجليزية. كنت أعرف أنها تعني نوعًا من الحنين إلى الماضي، وبعد أن دعانا زملاؤنا في مدينة كويمبرا Coimbra أنا وزوجتي في أمسية لموسيقى الفادو في حانة أرضية، كنت أكثر شغفًا. قررت أن الوقت قد حان للحصول على بعض المعرفة المحلية عن **الساوداد** والحصول على بعض النماذج لكيفية استخدامها في الحياة اليومية. لذلك عندما ذهبنا إلى محل لبيع الكتب في مدينة بورتو Porto الأسبوع التالي، بدأت في تبادل الحديث مع شاب في قسم اللغة الإنجليزية بدا كأنه طالب دراسات عليا. أخبرته أنني مهتم جدًّا بدراسة الانفعالات الإنسانية وتساءلت عما إذا كان يمكن أن يخبرني ما هي **الساوداد**. كانت لغته الإنجليزية جيدة للغاية، ولديه ذوق دراماتيكي عنها. صمت للحظةٍ وفكّر قبل أن يرد: «فكِّر في أن زوجتك ستذهب بعيدًا، بعيدًا جدًا لفترة طويلة». جال نظره بيننا على حد سواء: «ما شعورك؟». كنت أعرف بالضبط ما سأشعر به، لكن شبحي الداخلي يخرج خلسة أحيانًا، فكررت سؤاله وقلت: «كيف سأشعر؟ أشعر بالراحة!». لحسن الحظ كانت زوجتي تعرف أنني أعشقها، وبعد أن أكّدتُ للطالب، مرارًا وتكرارًا، أنني إذا انفصلت عن سوزان فسوف أكون حزينًا ومكتئبًا ومليئًا بالساوداد، تركنا في النهاية. بعد فترة وجيزة من هذا النقاش، بدأ زملاؤنا في كويمبرا، مارغيدا بيدروسا Margarida Pedrosa، ودي ليما De Lima، وإيزابيل ألبوكيرك Isabel Albuquerque، بجمع البيانات التي بحثت فيها عن

(1) ثمة تشابه بين الكلمة نطقًا ومعنى وبين كلمة سوداوية، وقد يكون هذا نتاج ما حدث من امتزاج الثقافات العربية والمتوسطية في العصر الأندلسي وربما ما قبله [المترجمة].

مدى تأثير الانفعالات الإيجابية والسلبية في المشروعات الشخصية اليومية معي. عند مقارنة التقييمات الكندية بالبرتغالية، وجدنا أن البرتغاليين عاشوا انفعالات أكثر إيجابية في مشروعاتهم. أعطوا تقييمات أعلى بكثير لانفعالات مثل الأمل والسعادة ومستوى أعلى بكثير في مشاعر الحب التي عاشوها في المشروعات اليومية. لكنهم سجلوا أيضًا ارتفاعًا ملحوظًا في مشاعر الاكتئاب. وسجلوا أعلى بكثير كذلك في مشاعر التناقض العاطفي في مساعيهم. يبدو أن هذا المزيج من الحب والاكتئاب والتناقض يجسد جوهر الساوداد، ويشير إلى أن هذا قد يكون حالة انفعالية أوسع تُميّز هذه الثقافة الخاصة ولا تقتصر على المساعي الرومانسية.

دعنا نفترض بعد ذلك أن مشروعاتك الشخصية هادفة، ويمكن التحكم فيها، ومتصلة اجتماعيًا، وتتضمن نسبة من الانفعالات الإيجابية أعلى من السلبية. يقدم بحثنا أدلة كافية على أنه إذا كانت حياتك مليئة بمثل هذه المشروعات، فمن المرجح أن تكون سعيدًا وأن الحياة تسير جيدًا بالنسبة لك. ماذا عن العكس؟ لو أن أيامك تدور في مشروعات ليس لها أهمية، وفوضوية، وبعيدة عن اعتراف الآخرين ودعمهم، فضلًا عما بها من أسباب لألم انفعالي لا يطاق؟ ماذا إذن؟

على عكس العوامل التي تعاملنا معها سابقًا في الكتاب، مثل السمات الثابتة نسبيًا والبيئات المقيدة، فإن المشروعات الشخصية قابلة للتتبع -يمكننا تغييرها. ففي حين أن السمات هي شيء لدينا، فإن المشروعات هي شيء نقوم به. في حين أن السياقات تقيدنا، فإن المشروعات تدفعنا إلى احتمالات جديدة.

أحد هذه الاحتمالات هو حياة أفضل وحياة أكثر سعادة. في الفصل الأخير، سنرى كيف يمكن تحقيق هذه النتيجة. يتطلب ذلك أن نفهم طبيعة المشروعات الأساسية في حياتنا، وكيف أن السعي المستدام وراء هذه المشروعات هو مفتاح رفاهنا. سيعني ذلك أيضًا أن تغيير مشروعاتنا الشخصية قد يأخذنا خطوة أبعد عن التقليدية والدفء والراحة إلى شيء يجعلنا غير مرتاحين في البداية، على الرغم من أنه ينبع من ذواتنا. هذا يعني دراسة أعمق لتطلعاتك بموضوعية، ومراجعتها بشكل مناسب، ثم إعادة دمجها في ذاتك الحقيقية. وهذا يعني أن تتجرع الصعب وأن تجعل نفسك عرضة للخطر أثناء تغيير حياتك. وهذا بدوره يتطلب شجاعة، وهو بالتأكيد ما لا يمكن البصق عليه.

الفصل العاشر

التأملات الذاتية: فن الرفاه

أنا الآن في مرحلة من مساري المهني الأكاديمي تتوسط حالة الأستاذ/ البروفيسور بكامل هيئته وحالة الاقتراب من الشيخوخة. أسميها مرحلة «سرد النوادر Anecdotage». أحد أعراضها هو الميل الذي لا يمكن كبته إلى سرد القصص، التي تكون أحيانًا وليس طوال الوقت مرتبطة بالسياق القائم، وذلك بغية توضيح مفهوم ما أو البقاء مستيقظًا عند إلقاء المحاضرات. لذا، وكما قد تتوقع الآن، أود أن أخبرك بحكاية عن سرد القصص والنوادر. لكن أعدك أن هذه الحكاية المتجاوزة ستكون وثيقة الصلة بهذا الفصل الختامي.

كنت في حلقة نقاشية نظمها مركز التطوير التربوي (Educational Development Center) رفيع المستوى بجامعة كارلتون Carleton University، حيث كان العديد منا يناقشون متعة الأستذة ومخاطرها. وخلال جلسة الأسئلة والأجوبة طرح أستاذ كيمياء شاب سؤالًا بسيطًا للغاية: «هل لديكم أي أفكار حول محاضراتنا الأخيرة؟». آه، المحاضرات الأخيرة! لم أستطع الانتظار للرد على سؤاله. أخبرته كيف نما إلى سمعي أن جامعة ميتشيغان قد أضفت الطابع المؤسسي على أهمية المحاضرات الأخيرة في جائزتها التفاحة الذهبية (Golden Apple Award) للتعليم المتميز. يُطلب من الفائزين إعداد وتقديم «محاضرة أخيرة مثالية». وقد جاء تأطير المحاضرة بهذه الطريقة المثيرة بإلهام من كلمات حاخام حكيم من القرن الثاني يدعى إليعازر بن هركانوس Eliezer ben Hurkanos، الذي كان يحثُّ طلابه قائلًا: «رتِّب حياتك قبل يوم واحد من وفاتك». ونظرًا لأن معظمنا لا يعرف اليوم الذي سيرحل فيه، فيتعين علينا ترتيب حياتنا كل يوم. وقد تبنّت جائزة التفاحة الذهبية هذه الفكرة للاحتفال بهؤلاء الأساتذة الذين يقومون دومًا بتدريس كل محاضرة كما لو كانت آخر محاضرة لهم، وفي الوقت نفسه لا يكتفون بنشر المعرفة فحسب، بل

يشاركون الطلاب ويلهمونهم في طلبها[1].

بينما كنت أقوم بربط فحوى هذه القصة بالسياق، لاحظت أن أستاذ الكيمياء بدت عليه حيرة أكثر مما كان عليه من قبل، وظننت أن السبب قد يكون أنني أسأت تمامًا فهم هدفه من السؤال. في واقع الأمر، كان هذا ما حدث. بالفعل لاحقني باستدراكات وأسئلة مثل: «برايان، كنت أسأل فقط عن آخر درس قدمناه خلال دورة المحاضرات، وليس آخر دورة في حياتنا! هل ستُقدِّم مراجعة؟ هل ستشيرُ إلى أي شيء بخصوص الامتحانات المرتقبة؟ هل ستخبرُ الطلاب من أين يمكنهم أخذ تقارير درجاتهم في أعمال المختبر؟ أشياء من هذا القبيل. «لقد كنت أتأمل في أشعار التعليم والتدريس، ولم يكن الرجل يسأل سوى عن السباكة».

لكن عندما يتعلق الأمر بالمحاضرات النهائية، أو في حالتنا هذه، الفصل الختامي، أعتقد أن للسباكة والشعر مكانًا لدينا. إذن ما يلي سيكون توليفة من المكسرات، والبراغي، وكلمات الأغاني، والابتهالات. سأراجع المفاهيم الأساسية من الفصول السابقة مُقترحًا بعض الموضوعات المستجدة التي تربط الأشياء بعضها ببعض. وفي هذا سأسلط الضوء بالأخص على أحد تلك الموضوعات المحورية: كيف لِسعْينا المستدام وراء مشروعات أساسية أن يُعزِّز مقومات الرفاه لدينا؟ إذ يساعدنا اختبار السعي المستدام على التأمل في الطريقة التي مرت بها حياتنا، ويمدنا كذلك بمنظورٍ يطلعنا على إمكانية تحقق ذواتنا ومستقبلنا الشخصي. لكنني أيضًا، في هذه اللحظة من لملمة الأوراق ووضع الاستنتاجات، أود أن أتوقف برهة لأتبادل معكم حديثًا أكثر حميمية حول الدلالة الأعمق لما كنا نتابعه في فصول وفقرات هذا الكتاب. وكم أتمنى أن يكون هذا الحديث الختامي المختصر حديثًا شخصيًّا.

السعي المستدام وراء مشروعات أساسية

ناقشنا في الفصل التاسع أهمية كل من محتوى مشروعاتنا الشخصية وتقييمنا لعلاقة مدى التقدم أو النجاح في القيام بهذه المشروعات أو إنجازها بتحديد نوعية حياتنا. وأريد هنا أن أوضح هذا جيدًا، لكي أفترض أن السعي المستدام وراء مشروعاتنا الأساسية يشكل نوعية حياتنا: صحتنا؛

(1) لمزيد من التفاصيل حول جائزة التفاحة الذهبية وفلسفتها التوجيهية، انظر:
«Golden Apple Award: The University of Michigan Golden Apple Award» University of Michigan, 2014, http://goldenappleumich.wordpress.com

وسعادتنا؛ ورفاهنا بمعناه الواسع، سنبدأ أولًا بفكرة المشروعات الأساسية، ثم دراسة مختلف العوامل التي تؤثر على تتبعها بنجاح واستدامة.

خلاصة الأمر: الارتباط والمقاومة

إن بعض المشروعات الشخصية تتحوّل إلى التزامات واضحة بذاتها في حياتنا، وتمدّنا في الوقت نفسه بإحساس عميق بالمغزى من الحياة؛ لذا أسميها مشروعات أساسية أو جوهرية. كيف لك أن تعرف أي من مشروعاتك الشخصية هي مشروعات أساسية حقًا؟ هناك عدة طرق للتقييم. أولًا، يمكننا تحديد تلك المشروعات التي تقيّمها على أنها ذات مغزى أكبر، على أسس معينة من قبيل أهميتها، وتوافقها مع قيمك، وما إذا كانت مُنبئةً عن نفسها بالنسبة لك. ومن ثم يمكن اعتبار المشروعات التي لها مغزى في كل جانب من هذه الجوانب المختلفة بمنزلة مشروعات أساسية. وهناك طريقة أخرى للنظر في المشروعات الأساسية، وهي تحديد مدى ارتباط كل مشروع من مشروعاتك بغيره من المشروعات التي تتابعها حاليًا؛ بمعنى آخر، من خلال النظر في نسق مشروعك الشخصي ككل. فبعض المشروعات ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمشروعات أخرى في نسقك. فإذا كنت تُحقق تقدمًا فيها، فأنت كذلك مع غيرها. وإذا كنت تواجه صعوبات، فإن بقية نسق مشروعك الخاص في خطر. لتهزّ واحدًا من مشروعاتك الأساسية المرتبطة ارتباطًا وثيقًا بغيرها، وستجد بقيتها تترجرج أيضًا.

لتفكر في شخصين لدى كل منهما مشروع «تأليف كتاب»، وهذا طموح دائمًا ما يأتي من بين الأهداف الأكثر شيوعًا التي ذكرها الأفراد المشاركون على موقع **فورتي ثري ثينجز** 43 Things (43 شيئًا). بالنسبة لإحدى السيدات قد يكون تأليف كتاب مشروعًا هامشيًّا إلى حد ما. فهي تتصور مشروعًا كهذا بما له من أثر مهم على مشروعاتها الأخرى، إيجابًا أو سلبًا. وهذا ما تقرر أن تفعله لأنه يبدو ملائمًا ومجديًا. سيكون من الرائع إنجازه، لكنه ليس مشروعًا منبئًا عن ذاته. وهو أيضًا لا يعبر عن أعمق قيمها، فهي أكثر اهتمامًا بالقضايا الصحية ورفاهية أطفالها من التعبير عن الذات في كتاب. أما بالنسبة لسيدة أخرى، فقد يرتبط تأليف كتاب ارتباطًا وثيقًا بجميع المشروعات الأخرى التي تسعى إلى تحقيقها. فهي ترى أن تأليف الكتاب سيجلب المال والجاه، ويزيد من فرصها في مقابلة أشخاص مهمين. كما سيكون ذلك مثل قطع شوط طويل نحو تقديم دليل لحماتها بأنها أكثر

من مجرد جمل غير مريح على كاهل ابنها الرائع. والأهم من ذلك أنها ستحافظ على ترسخها، وتحققها الاجتماعيين بطريقة فريدة من نوعها بالنسبة إليها. إنها علامة شخصية مميزة لها في هذه المرحلة من حياتها. وعلى المستوى السطحي، لدى المرأتين مشروع «تأليف كتاب»، لكنهما مشروعان شخصيان مختلفان للغاية: أحدهما هامشي واختياري؛ والآخر جوهري ويمس أهم الاهتمامات.

لعل إحدى النتائج المهمة لمركزية المشروعات الأساسية هي عدم احتمال التخلي عنها حتى عندما يكون هناك سبب وجيه لذلك. التخلي عن مشروع أساسي يستلزم نقلةً كبيرةً في بقية الالتزامات والتعهدات في حياتك. ومن ثم فإن مقاومة التخلي عن المشروعات الأساسية تعني أنك لا تتأثر بسهولة بالمشروعات المتنافسة أو الفرص البديلة التي تطرق بابك في وقت متأخر وغير متوقع. لكن المقاومة يمكن أن يكون لها تأثير وعبء كبير أيضًا، خاصةً إذا تم تتبّع مشروع أساسي بإصرار يخلو من النباهة على الرغم من فقده لقوته التحفيزية وإمكانية تحققه. في ظل هذه الظروف يصبح المشروع غير مستدام، وتصبح جودة حياتك معرضة للخطر[1].

لذلك دعونا نتعمق في الطريقة التي يمكننا بها تعزيز السعي المستدام للمشروعات الأساسية. تُوفِّرُ ثلاثة موضوعات ناشئة مستمدة من الفصول السابقة ملخصًا للنقطة التي توقفنا عندها جنبًا إلى جنب موقعًا للتأمل فيما نحن ذاهبون إليه في حياتنا وقدرتنا على الازدهار. الموضوعات الثلاثة هي في الأساس استراتيجيات للسعي المستدام: إعادة التفسير التكيفي (adaptive reconstruing)، والتغيير الذاتي (self-Change)، ومراقبة السياق (context monitoring).

إعادة التفسير التكيفي: فكّر مرةً أخرى في الفصلين الأولين، حيث ناقشنا مزايا تفسير عوالمنا بطريقة معقدة وقابلة للتكيف. فكما رأينا في الفصل الأول، عندما نلتقي أحد معارفنا الجدد، فإن من الأمور المساعدة على تجاوز خجل البدايات هي رؤية سلوك الشخص عبر مجموعة أكثر تفصيلًا من الزوايا أو النظارات. على الرغم من أن الشعور بالخجل في البدايات يكون جيدًا بالنسبة للتفاعلات غير المنطقية قصيرة الأجل، فإنه قد يكون مضللًا بشدة عند تقييم شريك رومانسي محتمل أو شريك تجاري متوقع. باختصار، يمنحنا التفسير المرن والقابل للتكيف درجات أعلى من

(1) اختبار متميز للعلاقة بين المشاريع الأساسية ومقاومة التغيير نجده في: McDiarmid (1990).

الحرية لتشكيل أعمالنا والتفاعل مع بيئاتنا. وقد رأينا بعد ذلك كيف أن الأفراد المبدعين لديهم انفتاح على التجربة التي تعزز التفكير المعقد، بما في ذلك القدرة على الاحتفاظ، بشكل متزامن، بآراء متضاربة حول الأحداث والكائنات. فدعونا الآن نختبر كيف يمكن أن تساعد القدرة المماثلة على تبني طرق معقدة وقابلة للتكيف ومرنة في تفسير مشروعاتنا الأساسية.

عندما نطلق مشروعات جديدة، فإنها تكون في نظرنا ذات رونق ومغزى، وفي أكثر الأحيان، نتعامل معها بشعور من الفعالية والتفاؤل. لكن مع مرور الوقت، يمكن أن تفقد المشروعات، حتى الأساسية منها، بريقها، وتصبح يومًا بعد يوم غير متماسكة، وتبدو كذلك غير مرتبطة بالسياقات المتغيرة في حياتنا. وعندما تفقد المشروعات نضارتها على هذا النحو، فإن هذا لا يبشر بالخير فيما يتعلق بمتابعتها المستدامة، وتبدأ التأثيرات السلبية في الزحف على جودة حياتنا. لكن هل من الممكن تجديد هذه المشروعات بإعادة تفسيرها أو تأطيرها/صياغتها؟ فيما يلي مثالان جيدان على أن إعادة صياغة مشروعاتنا يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية.

المثال الأول يتضمن التأملات الشخصية لاثنين من المتخصصين المتميزين في علم النفس التنظيمي، كارل فايك Karl Weick وجين دوتون Jane Dutton، وهما زميلان وصديقان في كلية روس للأعمال (Ross School of Business) بجامعة ميتشيغان[1]. قام كل منهما بنشر فصول في كتاب حول التجديد في الحياة المهنية، وقدما صورة صريحة ومؤثرة عن طرقهما المتباينة لتحقيق ذلك بأنفسهم. تتحدث جين عن البستنة، وشغفها بما يخصها، وكيف أن هذا يخدمها كقاعدة مجازية ثرية لتنشيط مشروعاتها المهنية. أما كارل فيوضح، في إحدى الرسائل الإلكترونية المتبادلة مع جين، كيف يتعامل مع تجديد مشروعاته بشكل مختلف تمامًا. يوافق كارل على أن البستنة تُفلح بوصفها مجازًا عن تجديد المشروع، وهو مهتم بشكل خاص بكيفية احتياج جين للتخلص من الأعشاب الضارة في حديقتها ومشروعاتها حتى تزدهر مشروعاتها الأساسية بسهولة أكبر. لكنه في ذلك ينظر إلى الأمر بطريقة مختلفة بعض الشيء: «أنت تعمل في مشروعات أطول (على سبيل المثال، 6 سنوات) مقارنة بما أفعله. تُفكر في تجديد الحياة. وأنا أفكر في لحظات التجديد، التي تحدث في كثير من الأحيان». يلاحظ كارل أيضًا اختلافًا آخر: «أنت تتخلص من

(1) انظر الفصلين والتعليقات الخاصة بهما في: Stablein and Frost (2004).

الأعشاب من أجل الحفاظ على استمرار المشروعات الكبرى. أما أنا فأقلص المشروعات من أجل قبول المزيد منها». أخيرًا، يلاحظ كارل أن محتوى حدائقهما المجازية مختلف تمامًا: «حديقتك مليئة بالناس. حديقتي مليئة بالكتب. علاقاتك حية وجهًا لوجه. أما علاقاتي فغير مباشرة».

تتضح حقيقة أن هذه الاختلافات مرتبطة باختلافات أوسع في توجههما العام نحو مشروعاتهما عندما يروي كارل عن واقعة قدّم فيها كل منهما ورقة بحثية في مؤتمر. ارتدت جين نظارة جديدة بمسحة حمراء خافتة، بينما ارتدى كارل نظارة للقراءة. كشفت نظارتها عن جمهورها بألوان لطيفة محببة؛ أما نظارته فقد همشت جمهوره وأوضحت صورة الورقة التي كان يقرؤها. لقد نظرت جين حرفيًّا إلى العالم من خلال نظارات وردية اللون، بينما نظر هو إليه من خلال عدسات شديدة التركيز وأكثر برودة. لكن بالتأمل في طريقتهما المختلفة في رؤية العالم، أكد كارل أن كلا المنظورين لهما قيمة. المثال الثاني على كيف يمكن لإعادة تفسير المشروعات أن يعزز رفاهيتنا تقدمه عاملات غرف الفنادق بولاية بوسطن، كما يتضح من بحث أجرته أليا كروم Alia Crum وإلين لانجر Ellen Langer في هارفارد[1]. تقوم عاملات الغرف عادة بتنظيف 15 غرفة يوميًّا، يستغرق كل منها حوالي عشرين إلى ثلاثين دقيقة. مهمة قاسية ورتيبة. لكن العديد من عاملات الغرف اشتكوا من أنهن لم يحصلن على ما يكفي من التمرين البدني -أو هكذا اعتقدن- فقد مرّت الكثيرات منهن بإرهاق شديد في وقت سريع. كروم ولانجر كانتا مهتمتين بما سيحدث إذا تم إعلام الحاضرين بالفوائد الصحية المحتملة لأعمالهن الروتينية اليومية: هل يمكن أن يكون لهذا الوعي في الواقع تأثير وهمي يمكن رصده بقياسات فسيولوجية؟ ومن هنا تم تقسيم عاملات الغرف بشكل عشوائي إلى مجموعتين. مجموعة أُبلغت بمعلومات موثوقة أن تنظيف الغرف يمثل تمرينًا صحيًا ويلبي توصيات الطبيب العام لعيش نمط حياة حيوي. وهذه المعلومات لم تُبلغ بها المجموعة الأخرى. بعد أربعة أسابيع من التدخل، تبيّن أن المجموعة التي قيل لها إن العمل «تمرين جيد»، كطريقة لإعادة صياغة مشروعاتهن اليومية في التنظيف، حققن انخفاضًا في الوزن وضغط الدم ودهون الجسم ونسبة الخصر إلى الفخذ ومؤشر كتلة الجسم. باختصار، يمكن أن يكون لإعادة صياغة المشروع -تبنّي نظرة جديدة لتفسير ما تعتقد أنك تفعله- نتائج صحية.

(1) انظر: Crum and Langer (2007).

الاستعارات الشخصية وإعادة صياغة المشروع

يمكن أيضًا إعادة صياغة المشروعات من خلال الاستخدام الاستراتيجي للاستعارة (metaphor). لقد استخدمتُ نهجًا يعتمد على الاستعارات لمساعدة المديرين والمجموعات المهنية الأخرى في إعادة صياغة إبداعية لمشروعات شخصية تعثرت وتعطلت. تتمثل الفكرة في استخدام مجالات خبرة الشخص أو المجموعة المتخصصة التي يمكن من خلالها استخلاص مجموعة غنية من الروابط، ثم تطبيق ذلك على المشروعات التي تحتاج إلى عناية علاجية. على وجه التحديد طلبت من الناس إنشاء قائمتين. الأولى تتكون من عناصر أو جوانب من المشروع المتعثر، والثانية تتكون من عناصر مجال الاستعارة. بمجرد كتابة هاتين القائمتين، سنرى كيف يمكن للاستعارة أن تقدم أفكارًا للتخلص من حالة التعثر في المشروع محل المشكلة[1].

عند القيام بذلك مع أحد كبار الضباط العسكريين، قام أحد المشاركين، دعنا نسميه العقيد بوتين (Colonel Poutine)، بتحديد أحد مشروعاته المعلقة «التعامل مع انخفاض الروح المعنوية لدى صغار الضباط» وإدراجه كعنصر توضيحي لذلك المشروع الإشكالي «الكسل» و«غياب المتابعة»، و«الاحتكاك مع الزملاء الضباط». وبَعد النظر في المجالات الأخرى التي رشحها زملاؤه الضباط -الحياكة، والطبخ التايلاندي، وصيد الذباب، وفن الإغواء- اختار العقيد بوتين هوكي الجليد باعتباره مجاله المتخصص (فهو على أي حال مواطن كندي) ومن ثم كانت العناصر الرئيسية التي أدرجها هي «الهدف» و«التسلل» و«المساعدة» و«ضربة الجزاء».

تتضمن الخطوة التالية مسح القائمتين لتحديد أي صلة أو روابط محتملة بينهما. كان هناك، كما قد نتوقع، بعض الروابط التي لم تُفِد سوى بالقليل من الرؤية حول المشروع الشخصي المتعطل، فالاستعارات أو المجازات لا تكون دومًا معصومة من الخطأ كإرشادات للتحرك. لكن بوتين سرعان ما أصبح على دراية بالعديد من الروابط التي بدت جديرة بالتنقيب. وأشار إلى أن افتقار ضباطه إلى الحافز قد يعني أنهم لم يتلقوا ردود فعل إيجابية كافية عندما فعلوا شيئًا فعالًا. والمعروف أن معظم تعليقات التقييم أو المردود تأتي في التقييمات السنوية، وهذا يعني في الغالب

(1) هذا الأسلوب المعروف بمفهوم المضاهاة، لطالما استخدم في المؤسسات لاستثارة الحلول الإبداعية لمشكلات «التعثر». انظر: Osborn (1953).

الانتظار حتى نهاية الموسم قبل نشر نتائج الأهداف التي سجلها فريق الهوكي (Senators، 417؛ Rangers، 287؛ Maple Leafs، 38؛ إلخ). والمسألة هنا ليست بذات الأهمية التحفيزية التي يمكن أن تشحذ الاستجابة الفورية لإطلاق الضوء الأحمر الفوري[1] وإعادة اللعبة على شاشة النتائج. كما أنه تكهن بأن أفضل ضباطه نادرًا ما نالوا تقديرًا على عملهم الجماعي وأنه مع مرور الوقت قد يكون هذا الأمر محبطًا. كذلك ربط العقيد بين «الاحتكاك مع الضباط الآخرين» ومفهوم المساعدة بين اللاعبين في الهوكي. إذ تصبح المساعدة جزءًا من إجمالي نقاط اللاعب، حيث تحمل أكبر قدر من الأهمية في إحصائيات التسجيل الإجمالية كهدف من الأهداف. ومن ثم فإن المساعدة في تسجيل أهداف اللاعبين الآخرين دون الحصول على أي اعتراف أو امتنان يمكن أن يتجاوز الإحباط إلى الشعور بالخيبة.

استعان العقيد بوتين بكل من هذه الأفكار معيدًا صياغة «مشروع رفع المعنويات» باعتباره مشروعًا ينبغي له أن يقدم فيه ملاحظات أكثر تكرارًا حول الأهداف التي حققها ضباطه، وأنه ينبغي أن يطلب من كل ضابط في التقييمات السنوية أن يشير إلى غيره من الضباط الذين ساعدوه في عمله. وعلى الرغم مما قد يكون من مبالغة في القول إن تحليل الاستعارة الإبداعية سيصبح روتينيًا بالنسبة لبوتين، فإنه قام بتنفيذ هذين التغييرين مسفرًا ذلك عن نتائج إيجابية. ربما كان الشيء الأكثر تشجيعًا هو إدراكه أن الاستعارة نفسها تنطبق بشكل جيد على أحد مشروعاته الشخصية الأساسية الأخرى: ابنه، الذي كان يتفاوض على مسائل وعرة مثل العيش في المنزل وتوفير مصروفات الجامعة. هو أيضًا سيستفيد من ردود الفعل الأكثر تكرارًا بشأن نجاحاته وزيادة الاعتراف بقيمته في نظر العائلة. على الرغم من أنني لا أعرف كيف تم تنفيذ هذا المشروع، فقد تأثرت بأن التمرين البسيط على المشروعات الشخصية المتعلقة بالعمل قد يكون له آثار إيجابية على علاقة الابن بالأب.

من تحسبك الآن؟ تنقيح البناء الشخصي

هناك طريقة أخرى لجعل مشروعاتنا الأساسية أكثر استدامة تتمثّل في تغيير البنى الشخصية التي نقيّم مشروعاتنا من خلالها. لنتذكر كيف ناقشنا

(1) في لعبة الهوكي. [المترجمة]

في الفصل الأول أن البنى الشخصية الخاصة بنا توفّر كلا الإطارين: استباق الأحداث، وكذلك الشراك التي يمكن أن نقع فيها. نذكر في هذا السياق أن أحد الأساليب العلاجية الإبداعية التي نشأت عن نظرية البناء الشخصي (personal construct theory) عند كيلي Kelly ما يطلق عليه علاج الدور الثابت (Fixed Role Therapy) (FRT)[1] فلِكي نتعرّف على شعور العميل بهذا العلاج، تخيل أنك تعرضت للإغواء من شريك حياتك لتلعب دور الوصيف أو مدير المنزل في إنتاج مسرحي لمجتمعك المحلي في عمل آبتون آبي Upton Abbey، وكان مخرج المسرحية مدافعًا شغوفًا عن «طريقة التمثيل»، «التي تتطلب منك الاندماج في الدور إلى أعمق مستوى ممكن». تتعلم أن تتحدث بهدوء، وتهتم بالتفاصيل، وأن تكون مهذبًا ومتميزًا، ومهمومًا إلى أقصى حد، ومتيقظًا دائمًا للحاجة إلى تدخل غير مزعج لجعل الأمور تبدو مثالية دون عناء. ثم تبدأ في إدراك أن هذا الدور الجديد قد بدأ في طمس حياتك الحقيقية خارج خشبة المسرح. فهذا الدور الجديد يتناقض بشكل واضح مع نهجك المعتاد للحياة من تهور وحماس، ونتيجةً لتمثيل هذا الدور، تلاحظ الأشياء التي لم تلاحظها من قبل. كذلك تلاحظ أن الآخرين يتفاعلون **معك** بشكل مختلف: يبدو أنهم يستمعون إليك أكثر، وينفتحون معك أكثر، ويبحثون عن رأيك في أشياء أخرى غير كرة السلة والجعة المنزلية. عندما تنتهي المسرحية ويتم التخلي عن الدور، تجد، على الأقل لفترة من الزمن، أنك غير متأكد تمامًا من رغبتك في العودة إلى الشخص الذي كنت عليه قبل الدور[2].

تحدث العملية نفسها مع علاج الدور الثابت. يبدأ الأمر بكتابة العميل للتوصيف الذاتي المكون من صفحة أو صفحتين، وقد وصفنا نسخة منه في الفصل الخامس. وهذا التصوير الشخصي يجيب بشكل أساسي على السؤال: «من تكون برأيك؟». وعلى أساس الموضوعات التي تظهر في هذا التوصيف الذاتي، يضع المعالج تصويرًا لشخص افتراضي يقوم العميل بأدواره على مدار أسبوعين. وهذا النص هو، إلى حد ما، اقتراح حول «مَن قد تكون بعد». وتم تصميم هذا النص بعناية لاستدعاء بنيات شخصية «تتقاطع» مع البنيات التي يستخدمها العميل عادةً؛ أي أنها تجذب العميل في اتجاهات جديدة بدلًا من الولولة طوال الوقت على بنيات لم تعد تخدمه

(1) التفسير الأكثر شمولاً لعلاج الأدوار الثابتة تجدونه في: Kelly (1955). انظر أيضًا: Epting and Nazario (1987).

(2) تبنيت مثال «الوصيف» من مقالة متميزة نافذة الرؤية حول جوانب تنقض بعينها من علاج الأدوار الثابتة كتبها هان بوناريوس Han Bonarius (1970)، أحد رواد مجال علم نفس البناء الشخصي الأوائل.

جيدًا. يراجع العميل والمعالج أنواع المواقف الروتينية اليومية التي سيتم الوفاء بها أثناء لعب الأدوار واستعراض طرق التصرف والاستجابة حتى يكون العميل جاهزًا للتعامل من تلقاء نفسه. من خلال الانخراط في هذا التمثيل للأدوار، يتعلم العميل أن يرى العالم من خلال مجموعة مختلفة من العدسات. وليس الغرض من علاج الدور الثابث هو إحداث تغيير دائم في شخصية العميل، بل على العكس: إنه يثبت للعميل أن لديه القدرة على تجربة ذوات جديدة محتملة يمكنها تحرير مسارات التحرك في حياته.

تأمل، على سبيل المثال، رجلًا يهيمن عليه توصيفه لذاته البناء الشخصي لـ«الأبله مقابل العبقري». وهو يطبق هذا البناء على نفسه وعلى الآخرين، وينشره بطريقة شبه شرطية على اختياره للتعبيرات التي تتضمن هذا المعنى. ومثل هذا البناء يحدّ من درجات الحرية في متابعة المشروعات. إنه يسجن نفسه في كينونة الأحمق ولا يرى أي فرصة للانتقال إلى الطرف الآخر من المقياس وهو العبقرية، التي يحتفظ بها لعدد قليل للغاية: والدته التي تعمل محامية مرموقة، وشقيقه الواثق اللطيف والأصغر منه سنًا، وستيفن هوكينج Stephen Hawking. وهذا بالطبع يعني من الناحية الافتراضية أن جميع الأشخاص الآخرين الذين يتواصل معهم هم أيضًا بلهاء، وتفاعلاته معهم تكشف أن هذا هو موقفه. ومن ثم سيكون النص المناسب له هو النص الذي سيتم تشجيعه فيه على تفسير الآخرين ونفسه من حيث بناء «المهارة-عدم المهارة». وهذا البناء الأكثر تميزًا من المرجح أن يعزز بدرجة أكبر إمكانيات أكثر في مساعيه: يمكن أن يكون هو وآخرون ماهرين في بعض المجالات دون مجالات أخرى، فالمهارة، على عكس العبقرية، شيء يمكن للمرء أن يتعلمه. وباستدعاء هذا البناء الأكثر قابلية للتحقق، يمكنه أن يلاحظ مسارات التغيير والتطور الشخصي في نفسه وفي الآخرين[1].

مشروعات ذاتية: مضاهاة، وتوسيع، وتقرير مصير

ناقشنا في الفصلين الثاني والثالث كيف أن للسمات الثابتة نسبيًا والسمات الحرة عواقب مهمة على رفاهيتنا. دعونا الآن نرى كيف يرتبط كل من هذين النوعين بالسعي المستدام للمشروعات الأساسية.

(1) هذا المثال يستند إلى مصادر قيمة من شبكة الإنترنت حول نظرية البناء الشخصي عند بويري Boeree (2006).

أولًا، يواجه الأشخاص تجربة أكثر إيجابية في تتبع المشروع عندما يكون هناك «تلاؤم» بين سمات شخصيتهم ومشروعاتهم الشخصية. الأفراد الانطوائيون، على سبيل المثال، يميلون إلى امتلاك مشروعات شخصية هادفة وفعالة في مجموعة متنوعة من المجالات، من بينها المجالات الأكاديمية والصحية والاجتماعية، بينما يمر الأفراد العصابيون بمشاكل في تلك المجالات نفسها. أما الانبساطيون فيقدمون نمطًا أكثر تخصصًا، فهم سعداء وفعالون بشكل خاص في المشروعات التي تنطوي على علاقات شخصية مثل التسكع مع الأصدقاء أو الذهاب إلى الأحداث الترفيهية المثيرة، لكنهم لا يشاركون بسهولة عندما يتعلق الأمر بالمشروعات الأكاديمية. ويمكن القول إذن، إن السعادة تكون في أعظم مستوياتها عند من يتحلّون بتقارب بين سماتهم ونوع المشروعات الشخصية التي يتابعونها والمواضيع التي يستحضرونها عند استعراض قصص الحياة. على سبيل المثال، وجدنا أن الأفراد الذين يتمتعون بسمات اجتماعية يمكن أن يكونوا أكثر سعادة إذا شاركوا في مشروعات العلاقات الشخصية، وكان توصيفهم لأنفسهم يتضمن موضوعات تتعلق بالآخرين(1). لذا فإن فهم موضعك فيما يتعلق ببعض سمات الشخصية الأكثر استقرارًا لديك، إلى جانب كونها مهمة في حد ذاتها، يساعدك أيضًا على فهم المشروعات التي يمكنك متابعتها بأكبر احتمال للنجاح والاستدامة.

لقد أوضحت أيضًا أننا بحاجة إلى تجاوز السمات المستقرة نسبيًا لفهم مجرى حياتنا. كذلك نحتاج إلى فهم السمات الحرة. فقد ناقشنا كيف أن مشروعاتنا الأساسية قد تتطلب منا التصرف بعيدًا عن الصفات الشخصية في بعض الأحيان: فالشخص العصابي قد يقدم نفسه بوصفه مستقرًا عند أداء وظائفه المهنية، وكذلك المعلمة المنطوية قد تتصرف على أنها انبساطية بالزيف عندما تكون أمام طلابها، أو قد يصبح الشخص اللطيف المحبوب القائم على التنظيم المجتمعي غير ذلك من الناحية الاستراتيجية، بل شرسًا، لرد أشكال الظلم الاجتماعي. ومن ثم فإن التصرف بعيدًا عن الصفات الشخصية من خلال السمات الحرة يعزز من احتمالية متزايدة لتحقيق الازدهار لأحد مشروعاتك الأساسية. فالسمات الحرة تجعلنا نتوسع وننمو. على سبيل المثال، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن مطالبة الانطوائيين بالتصرف بطريقة منفتحة أو انبساطية تزيد في الواقع من مزاجهم الإيجابي ورفاههم. وهذا مثال مثير عن فوائد التمثيل بعيدًا عن

(1) انظر: McGregor, McAdams, and Little (2006).

الصفات الشخصية[1]. لكنني أخمن أن الانخراط في هذا النوع من السلوك لفترة زمنية طويلة، قد يكون له أثر سلبي.

إن التصرف بعيدًا عن الصفات الشخصية لفترة طويلة قد لا يكون قابلًا للاستدامة. إذن ما الذي يمكننا فعله للتخفيف من خسائر التصرف بهذه الطريقة؟ تحدّثنا في وقت سابق عن قيمة العثور على منافذ تجديدية وإنعاشية يمكننا من خلالها استعادة طبيعتنا الأولى والانغماس فيها بذواتنا الأصلية من الناحية البيولوجية والوراثية. لكن ماذا عن تلك الحالات التي لا يكون فيها التصرف بعيدًا عن الصفات الشخصية مجرد شيء عارض أو تكيف قصير الأجل مع المتطلبات الظرفية؟ ماذا يحدث عندما نقرر تغيير سماتنا فعليًا، عندما تكون مشروعاتنا عبارة عن مشروعات تغيير ذاتي نلتزم فيها «بأن نكون أقل ميلًا لتوكيد الذات» أو «أكثر انبساطية» أو «نتوقف عن أن نكون ذلك الأحمق الأرعن؟» هذه المشروعات الشخصية، أو بشكل أكثر بساطة المشروعات الذاتية، لها تأثيرات مهمة وكما يبدو متناقضة على جودة حياتنا. وقد أظهرت الدراسات المستقلة التي أجريت في فنلندا وأمريكا الشمالية أن الأفراد الذين شاركوا في مشروعات ذاتية، مقارنةً بأنواع أخرى من المشروعات، كانوا يميلون إلى المرور بمزيد من مشاعر الاكتئاب[2]. تُرى لماذا يقع الأشخاص المعنيون بـ«تحسين» أنفسهم فريسة للاكتئاب؟ أحد أسباب ذلك هو أن الميل لمثل هذه المشروعات قد يصبح من الاهتمامات الاجترارية ruminative concerns.

لكن هناك سببًا آخر هو أن المشروعات الذاتية عادةً ما يتم تصنيفها على أنها منخفضة الكفاءة؛ نشك أنها ستكتمل بنجاح. وذلك لأن الإيمان بأن مشروعاتنا ستنجح هو جانب رئيسي من الرفاه، قد نميل إغواءً لتشجيع أنفسنا والآخرين إلى «تجاوز نفسك» والتركيز على المزيد من المساعي الواعدة. لكن ينبغي أن نظل حذرين مع مثل هذا النوع من الحث. فالمشروعات الذاتية لها أيضا صلات شيقة بالإبداع. فمن المحتمل أن يتعرف الأفراد الأكثر إبداعًا على مشروعاتهم الذاتية ويفسرونها على أنها مشروعات استكشافية بدلًا من أن تكون أعباء مسببة للاكتئاب[3].

ترى لماذا يكابد البعض مع الذات، بينما يجد آخرون استكشاف الذات

(1) يمثل البحث حول هذا السلوك النزوعي المضاد في الوقت الحالي مجالاً مثيرا للتحقيق والتقصي. انظر، على سبيل المثال: Fleeson, Malanos, and Achille (2002), Whelan (2013), and Zelenski, Santoro, and Whelan (2012)
(2) انظر: Salmela-Aro (1992) and Little (1989).
(3) انظر: Melia-Gordon (1994).

أمرًا حيويًا داعمًا لقوتهم؟ الإجابة الوحيدة الممكنة هي أصل المشروع الذاتي. فكّر في شخصين لديهما المشروع الشخصي عينه المتمثل في «أن يكون أكثر انطلاقًا». بالنسبة لأحدهما، كان أصل المشروع خارجيًا؛ فقد جاء من رئيسها في قسم المبيعات الذي أصر على أن التغيير كان مطلوبًا لأن المبيعات كانت منخفضة ونادرًا ما كان لها حضور حيوي عند مقابلة العملاء، في الواقع أنه أخبرها بقسوة أنها «لا تتمتع بأي حضور». فهي إما أن تذهب للبحث عن وظيفة تتناسب مع شخصيتها المنسحبة، أو قد تتغير -حسب اختيارها. لكن لننظر في حال شخصية أخرى لديها المشروع نفسه لتكون أكثر انطلاقًا. هذه المرة كان أصل المشروع من تأملها الخاص في عدد الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لها وتتطلب تجاوز حالة التردد الأولي في التعامل مع الآخرين، وهذا بدوره ما يدفعها لتكون أكثر انطلاقًا. ومن ثم فهي تحاول مع بعض التجارب الصغيرة لمعرفة ما إذا كان يمكنها القيام بذلك على أساس تجريبي، وقد نجحت. وهي ترى في هذا عملية أكثر تحفيزًا من توسيع ذاتها، وهو شعور جيد. ومن ثم فهي الآن ترى في هذا مشروعًا أساسيًا -هذا اختيارها.

في الحالة الأولى كان الاختيار مفروضًا من الخارج صَاحَبه موافقة «ضمنية... أو غير ذلك». في الحالة الثانية نشأ الاختيار من داخل الشخص نفسه. كان تعبيرًا ذاتيًا تولّد داخليًا. هناك سبب قوي للغاية للاعتقاد بأن المشروع الذي يتولد من داخل المرء يكون أفضل من المشروع الذي يتولد لأسباب خارجية. ينبع التفسير من نظرية تقرير المصير (self-determination)، وهي نظرية ذات تأثير كبير في مجال الشخصية والدافعية تقارن بين الأهداف الداخلية المنظمة ذاتيًا والأهداف الخاضعة للتنظيم الخارجي[1]. فالمشروعات الداخلية المولدة ذاتيًا تعد أكثر استدامة وتوفر فوائد أكبر للرفاه الجسدي والعاطفي أكثر من تلك الخارجية والصادرة عن تحكُّم. لذلك فيما يتعلق بالنتائج التي تبدو متناقضة ومفادها أن المشروعات الذاتية مرتبطة بمشاعر الاكتئاب والإبداع، فمن المنطقي الإشارة إلى أن أصل هذه المشروعات يلعب دورًا حاسمًا وحرجًا. فعند اعتبار تغيير الذات أو تحديها مبادرة شخصية وليس فرضًا خارجيًا، فمن المحتمل أن تكون أكثر جدوى، وأكثر قابلية للتحكم والإدارة، وكذلك أكثر قابلية للاستدامة.

(1) البحث في نظرية تقرير المصير من المجالات البازغة. لإلقاء نظرة عامة على النظرية انظر: Deci and Ryan (2002).

مراقبة السياق: المسح، والبحث، وتشكيل بيئاتنا

هكذا نؤكد مجددًا أن هذه الاستراتيجيات الأولية التي تتمثل وظيفتها في الحفاظ على السعي وراء المشروعات الأساسية، تتضمن طرقًا لإعادة صياغة أو إعادة تفسير مشروعاتنا بشكل خلاق مع تشجيع مشروعات التغيير الذاتي التي يمكن أن تعزز من رفاهنا. ومن ثم، فهي في جوهرها تركز حصريًا على الفرد؛ عليك أنت وعلى ذاتك. لكن التركيز فقط على ذاتك الفردية وتجاهل البيئات التي تتعامل فيها مع الحياة أمر مقيد دون ضرورة. لذا ركزتُ في الفصول الوسطى من الكتاب على الالتفات إلى السياقات البيئية لحياتنا: المواقف والأماكن والمدن والنظم الإيكولوجية والاجتماعية التي نتابع فيها مشروعاتنا الأساسية.

نظرنا في التفاصيل الدقيقة المتمثلة في وجود شعور بالسيطرة أو الفاعلية في حياتنا وكيف تسهم في رفاهنا الانفعالي والجسدي. ورأينا أن الإحساس بالسيطرة أمر إيجابي عمومًا. لكننا خلصنا إلى أنه لم يكن قابلًا للتكيف إلا إذا استند إلى قراءة دقيقة للطوارئ البيئية الفعلية التي ترتبط بها حياتنا. هل تلك الأزرار متصلة بلوحة التحكم؟ هل تلك الطموحات تعتمد على درجة كبيرة من الوهم؟ باختصار، هل قمنا بفحص سياقنا بشكل صحيح؟

ربما لديك ابن يذهب إلى الجامعة لأول مرة. لديك مشروع أساسي من الموازنة بين النصح، وتقديم الكثير من الحب والدعم، وبالطبع النقود. هكذا يمضي الحال مرارًا وتكرارًا. لكن القدرة على الحفاظ على هذا المشروع الأساسي تتطلب منك فحص النظام البيئي بعناية. الآن وقد أصبحنا في ديسمبر/كانون الأول، هل ترى ابنك هو نفسه الذي خرج إلى الجامعة في سبتمبر/أيلول؟ هل يبدو مختلفًا -هل هو مختلف حقًّا؟ هل لديه أصدقاء جدد؟ هل يمثلون مكسبًا؟ أم خسارة؟ هل ما زلت تصر على أن يأخذ دورات دراسية ذات صلة بالمهنة على الرغم من أن الاقتصاد يتحسن وأنه وقع في حب تاريخ العصور الوسطى؟ إذا لم نرصد كل ما هو جديد، فإننا نجازف بالمشاركة في مشروعات قد تتناسب بشكل جيد مع تطلعاتنا الأولية، لكنها غير مستدامة لأن البيئة الاجتماعية قد تغيرت. باختصار، إن المسح الدقيق يزيد من قوة متابعة المشروع وقابليته للتحقق.

إن دور السياقات لا يقتصر على التقييد، بل يمكنها أيضا تعزيز السعي وراء ما يهمنا. وقد رأينا أن بعض المواقف تولِّد النصوص التي سنعمل

من خلالها على تنفيذ أهدافنا ورغباتنا، كما أن بعض الأفراد، أصحاب المراقبة الذاتية المرتفعة، لديهم حساسية خاصة للتعامل مع هذه المواقف. وقد لاحظنا أن الوظيفة نفسها تتحقق على نطاق أوسع من خلال أنواع المدن والمناطق التي ننجذب إليها. وفي هذا السياق رأينا مجددًا، كيف يبحث الأفراد بنشاط عن ملاءمة جيدة بين شخصياتهم، ومشروعاتهم الأساسية، وبيئاتهم.

يعد مفهوم المنفذ مفيدًا في فهم العلاقة بين الأشخاص والمشروعات والأماكن. وقد ناقشنا أولًا المنافذ في سياق حاجة الأفراد لإيجاد السلوى والعزاء في التصرف بعيدًا عن الصفات الشخصية، وقيمة العثور على منافذ تجديدية يمكنهم من خلالها استعادة طبيعتهم البيولوجية. لكن أي منفذ تجديدي ما هو إلا تكيف خاص لنوع من المنافذ المتخصصة -دعنا نسميها منفذ الهوية- حيث نجد الملاءمة الأمثل بين اهتماماتنا وسماتنا وطموحاتنا والأماكن التي تكفل التعبير لكل هذا. عندما يختار الانبساطيون الباحثون عن منبهات صاخبة الانتقال إلى عاصمة مثيرة، أو أن يجد انطوائي يعاني من القلق مكانًا خاصًا في المكتبة يكون آمنًا وعازلًا للصوت، فإننا نشهد تجربة عملية للبحث عن منفذ.

لكن المنافذ، على الأقل بالمعنى الذي يستخدمها به علماء البيئة، لها ميزة أخرى ذات صلة هنا. فهي محل تنافس. إذ عادة ما يشغلها أعضاء جنس من نوع واحد يدافعون عنها ضد احتلال أنواع أخرى، لكن غالبًا ما توجد منافسة داخل الأجناس للوصول إلى المنافذ. وهو النوع نفسه من الدينامية الذي يحدث في العائلات البشرية أيضًا. ربما عانيت من الحيرة فيما يتعلق بمدى اختلاف أخوين عن بعضهما البعض، وساورتك الفكرة الخبيثة التي مفادها أنه على الرغم من إخبارك أنت وأختك أن لديكما الأم نفسها (التي أظهرت لك صورًا)، فأنت تشكّ حقًّا في أن أباك غير أبيها. وفي هذا نتذكر كتاب فرانك سولواي Frank Sulloway «ولدوا ليتمردوا Born to Rebel» الذي طوّر فيه حجّة مفادها أن ديناميات الأسرة هي مسابقات يتنافس فيها الأطفال على موارد الوالدين عن طريق احتلال المنافذ والدفاع عنها[1]. ووفقًا لهذه النظرية، فإن الأطفال المولودين أولاً يتمتعون بالخيار الأولي للمنفذ، في حين يحتاج الأطفال المولودون لاحقًا إلى خلق منافذهم أو العثور عليها. فالأطفال المولودون أولًا، بحسب سولواي،

---

(1) انظر: Sulloway (1996).

يتمتعون بسمات محافظة مثل الانطواء والعصابية، وهذا يعني أنه من المحتمل أن يكونوا من متبعي القواعد ويتبنّون قيم آبائهم. أما الأطفال المولودون لاحقًا فيواجهون معضلة. فهم بحاجة إلى التنافس على اهتمام الوالدين ومواردهم مع الأخ/الأخت الأكبر والأقوى، الذين يمكنهم، في بعض النواحي، أن يلعبوا دورًا يشبه دور الوالدين مع الأخ الأصغر. وبالنظر إلى صعوبات التنافس المباشر على المنفذ الذي يحتله الأخ الأكبر بالفعل، فإن الأطفال المولودين لاحقًا يتبنون استراتيجية أخرى: إنهم يخلقون منافذهم الخاصة. فبدلًا من أن يكون شخصًا انطوائيًا ودقيقًا وتقليديًا، يصبح استكشافيًا، ومخالفًا للمعايير، وربما أكثر تمردًا.

لكن إذا كانت هذه النظرية الخاصة بديناميات الأسرة مناسبة، فإنها تطرح سؤالًا مثيرًا: ماذا لو كان لدى المولود الثاني أو الثالث ميل بيولوجي إلى أن يكون دقيقًا وحذرًا ومتوافقًا؟ فإذا كان هذا المنفذ يشغله بالفعل الشقيق الأكبر، فلكي يخلقوا منفذًا جديدًا قد يحتاج المولدون لاحقًا إلى التصرف بعيدًا عن صفاتهم الشخصية. وقد تتطلب استراتيجيتهم في خلق منفذ إلى تفعيل طويل المدى لسمات حرة بدلًا من التعبير الطبيعي عن النزعات والميول الطبيعية الثابتة. نتيجة لذلك، سيحتاج الأفراد المولودون لاحقًا إلى العثور على منافذ تجديدية من أجل تخفيف تكلفة التصرف بعيدًا عن الصفات الشخصية أكثر مما يحتاجه الإخوة الأكبر. قد يكون هناك سبب تكيفي قوي للغاية وراء مقاومة أخيك الأصغر بشراسة محاولاتك للاستيلاء على مخبئه السري أو قد ينفعل بشدة إذا سألك أحدهم إن كان هو بالفعل الشخص المتمرد في العائلة.

تأملات ذاتية: إعادة التوفيق وإعادة التنشيط

إذن، نحن هنا نلملم الأوراق ونختتم. وهذا ما وصلنا إليه حتى الآن. تحدّثنا عن البناءات الشخصية التي يمكن أن تؤطر تجربتنا وتخلق في الوقت نفسه شراكًا نحتاج إلى الفكاك منها. لقد استكشفنا الروابط بين سماتنا المستقرة نسبيًا ونتائج حياتنا المهمة، وكذلك اكتشفنا كيف يمكننا الانخراط في سمات حرة من أجل النهوض بما هو أكثر أهمية لنا في حياتنا. ورأينا كيف أن الإحساس بالفاعلية في حياتنا يمكن أن يكون له نتائج إيجابية، فقط إذا كان مصحوبًا باليقظة لحقائق الواقعية في بيئاتنا. ومن ثم حذرنا من أن نمط الحياة المفرط في الحماسة يمكن أن يكون خطيرًا على صحتنا

ما لم يتم تخفيفه عن طريق حس اللعب. واختبرنا كيف تشكل المتطلبات الظرفية لحياتنا طريقة تقديم الذات، عند بعض الناس دون غيرهم. ورصدنا كيف يتطلب الإبداع خيالًا جريئًا والتزامًا، بل ووعيًا بمساهمات الآخرين غير المعترف بها. ثم قمنا بمسح طريق تشابك الجغرافيا والشخصية وكيف تنجذب شخصيات بعينها إلى مدن ومناطق معينة. ونظرنا كذلك في أهمية المشروعات الشخصية، خاصة المشروعات الأساسية، وإمداد حياتنا بمغزى وبنية وتواصل وثراء انفعالي. ورأينا كيف يمكن لمثل هذه المشروعات أن تفقد المغزى، وتصبح بالية، ثم يعاد تنشيطها.

يبقى لنا أن نتراجع قليلًا ونسألك: كيف حالك الآن؟ هل كنت تفكر في حياتك الخاصة بالطريقة التي ألِفتها في المرور على فصول الكتاب؟ من المحتمل أن تكون مررت وستمر في المستقبل بمناسبات أخرى ستفكر فيها حول شخصيتك وكيف سارت حياتك. فمثل هذه اللحظات من التأمل غالبًا ما تحدث في مراحل انتقالية رئيسية في حياتنا. فالتخرج، والزواج، والطلاق، والترقية، وفقدان الوظيفة، والتقاعد، كل هذه تتطلب بعض التفكير في كيف حالنا، وإلى أين نحن ذاهبون، وكيف نمضي قدمًا؟ إنها لحظات مرتبطة بمراحل مختلفة من دورة الحياة، وتمثل وقائع إن لم تكن مرغوبة دائمًا فهي متوقعة في الحياة الحديثة. وهناك دعوات أخرى للتفكير أكثر دقة. لديك محادثة هادئة مع صديق يسأل كيف أصبحت بالفعل، فتجد نفسك متفاجئًا أنك ترددت طويلًا قبل الإجابة. يتوفى صديق لك، ويُطلب منك المشاركة في تأبينه، ويفضي بك ذلك إلى البكاء، لكن ليس فقط لأنك حزين أو في حداد: فقد كنت طوال الوقت ترى نفسك في الجمل التي كنت تتلوها عنه. أمضيت ليلة بلا نوم تلعن فيها الشخصية الهوجاء التي أفسدت الاجتماع صباح اليوم -من تظن نفسها؟- ثم تعترف أنها، في الواقع، كانت أنتِ. كيف يمكنك التوفيق بين هذين الذاتين في الساعة الثانية صباحًا؟[1].

في هذه التأملات، ربما قد رأيت أنك ونفسك تلعبان أدوارًا مختلفة إلى حد ما. فأنت تفسر نفسك من خلال بناءات شخصية، وقد تكون النفس التي تفسرها مغلقة وتخشى الخروج والمغامرة. أو تتصرف بعيدًا عن صفاتك الشخصية وتترك وراءك نفسك المستريحة. أو تجد نفسك في موقف له تأثير قوي عليك وغير مرغوب فيه لم تكن أنت نفسك فيه على الإطلاق. ربما تكون قد فقدت نفسك في مشروع أساسي جعلك تغير شعورك بشخصيتك

(1) كتبت فالري تبريو Valerie Tiberius (2008) تحليلاً مثيرا ونافذًا حول كيفية ظهور تلك الاعتبارات في عملية التأمل في حياتنا. وتعتبر معالجتها للمشاريع الشخصية في سياق مثل هذا التأمل معالجة مبهرة.

التي كنت عليها حقًّا، وخلق ذات جديدة في حالة احتمال. يمكن أن تكون كل من هذه المعاملات بينك وبين نفسك مصدرًا لضوء كاشف، لكنها قد تكون أيضًا مصدر تحدٍ؛ فقد تحتاج أنت ونفسك إلى بعض المصالحة[1].

لقد كتب أوين فلاناغان Owen Flanagan، الفيلسوف المتميز الذي فكر بعمق في الشخصية والرفاه، سردًا لموضوع المصالحة الذاتية. السرد يظهر في كتاب علمي يسمى تعبيرات الذات Self Expressions وهو عبارة عن خاتمة مؤلفة من صفحتين. وجاءت الاستعارة التي استخدمها مع تلك اللحظات من المصالحة في صورة رقصة ختامية بين الـ«أنا» والنفس التي تراقب: بينك وبين نفسك أو بيني وبين نفسي. وينتهي بتوسل لنفسه. إذا قرأته ببطء، بصوت عالٍ، فقد تحسبه شعرًا:

> **عـزيـزتي النفس، إنـه لأمـر محتوم، بل وأمنية أيضًا أن تستبقي الرقصة الأخيرة لي. لا عليك من قلة المهارة والارتباك، فنحن نعرف بعضنا البعض جيدًا الآن. فلنأمل -وهذا ما يبدو رومانسيًا ومعقولًا في آن- أن نكتشف القيمة ونحن متعانقان.. لكن ينبغي أن يكون الأمر أكثر من مجرد افتتان. ينبغي أن يكون مهمًا حقًّا. فهذه الحياة، هي التي ينبغي أن تعني شيئًا ما حقًّا. فالاحترام، حتى الاحترام ذاتي المرجعية، لا بد أن يكون مكفولًا. سيكون من الجيد أن تشعري براحة البال، وأن تكوني مرتاحة، وأن تشعري بالنزاهة والجهد، وأن نعترف أننا استمتعنا ببعض المرح. تذكّري، إذا كان أي شخص يعرفك -يتذكرك ويعرفك حقًّا- خاصة كيف ترقصين، فهو أنا. أنا ونفسي، وأنا. تشا، تشا، تشا[2].**

هذا، بالطبع، علاج مؤثر للموضوع نفسه الذي بدأنا به هذا الفصل الأخير: التأمل في الحياة، ترتيب الأمور ما دام هناك وقت لذلك. لا تفكر في هذا بوصفه صورة حزينة أو مسببة لمشقة، بل العكس تمامًا. رقصاتنا مع أنفسنا يمكن أن تحدث في أي وقت؛ لسنا بحاجة إلى الانتظار أن نصبح مسنّين ومتهاوين كي نتصالح مع أنفسنا. وعلى الرغم من أن التأمل الذاتي

---

(1) يرتبط مفهوم المصالحة ارتباطًا وثيقًا بالبحث الحديث في الحاجة إلى التعاطف مع الذات، وهو ما قد ظهر أن له تأثيرًا صحيًا على الأفراد أكثر من تقدير الذات. انظر: Leary, Tate, Adams, Allen, and Hancock (2007) and Neff (2003).

(2) استعرتها من الفصل الأخير من كتاب فلاغانان للنير Self Expressions: Mind, Morals, and the Meaning of Life (1996).

قد يبدأ بالمصالحة، فإنه يخلق قوة دافعة لإعادة تنشيط حياتنا. فمع بعض البناءات الشخصية الجديدة للتفكير في نفسك والآخرين بالإضافة إلى تعميق الوعي الذاتي، ربما تكون قد رقصت بالفعل من خلال هذه الفصول وهذا التفكير، «هذا أنا، وهذه تمامًا نفسي».

إن رقصة فلاناغان عبارة عن رقصة مزدوجة (pas de deux) بينك داخليًا والنفس المستحضرة التي بنيتها وغذيتها وتعاركت معها من وقت لآخر طوال حياتك. إنها مصالحة وفي الوقت نفسه سرد مثير حول كيف يمكن أن ننظر إلى الوراء على حياة عشناها جيدًا. اقرأها مرة أخرى، ببطء. أجِدُ تجاوزًا من «النزاهة والجهد» مع بعض المرح الجذاب. لكي تكون حياتنا ذات مغزى، نحتاج إلى الالتزام بالمشروعات الأساسية ومتابعتها بشغف. لكن هذه المساعي يجب موازنتها بلمسة من الخفة وحس السخرية، وإلا فإن المشروع بأكمله يمكن أن يتعثر.

يمكننا مد استعارة الرقص لتشمل دائرتين أخريين من الذات. أولًا، بالنسبة للكثيرين منا، هناك أكثر من نفس (self) يجب مراعاتها. فأنت بوصفك من أصحاب المراقبة الذاتية العالية تعرف الآن من أنت. وكثير من نفوسك لم يسبق تقديمها. هل يمكنك أن تُصمّمي رقصة بين نفسكِ «المرأة المهنية» وشخصيتكِ المتهورة الطائشة التي تلتقط صورًا كثيرًا لنفسها وهي تتناول البيتزا الباردة في الفراش صباح الأحد؟ هل يمكن لهذه النفوس البديلة على الأقل أن تمسك بأيدي بعضها البعض، إن لم ترقص التانغو معًا؟ أو ربما كنتَ رجلًا تتمثل نفسه المفضلة في رجل «الشجاعة والمجد»، لكنك تشعر بالقلق من أن يطفو الفأر الخجول على السطح ويدمر صورتك المعدّة جيدًا. ربما يمكنك أن تجد وسيلة لدمج الرجولة مع الضعف؟

الطرف الثاني من المدعوين على رقصنا لا بد أن يكونوا أشخاصًا آخرين اهتموا بنا على طول الطريق؛ هم الأشخاص الذين يصوغون توقعاتنا، ويدعمون مشروعاتنا، ويحبوننا رغم أنفسنا. لذا، إليك، ولنفسك، بكل أشكالها، ولكن إليك أيضًا، ولزملاءك المسافرين في الحياة، الذين يساعدون في تشكيل شخصيتك، وتعزيز رفاهك، ويضحكون على نكاتك، ويضمونك بشدة عندما تكون في أمسّ الحاجة إلى عناق.

قائمة المراجع

- Alexander, C. (1964). *Notes on the synthesis of form.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Alexander, C. (1970). The city as a mechanism for sustaining human contact. In W. Ewald (Ed.), *Environment for man* (pp. 60-102). Bloomington: Indiana University Press.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Argyle, M., & Little, B. R. (1972). Do personality traits apply to social behaviour? *Journal for the Theory of Social Behaviour, 2*(1), 1-33.
- Arlt, J. (2011). *Human contact and well-being: Exploring emotional intimacy and successful project pursuit on Facebook.* Unpublished master's thesis, Cambridge University, Cambridge, UK.
- Asch, S. E. (1940). Studies in the principles of judgments and attitudes: II. Determination of judgments by group and by ego standards. *Journal of Social Psychology, 12*(2), 433-465.
- Bagg, C. E., & Crookes, T. G. (1975). The responses of neonates to noise, in relation to the personalities of their parents. *Developmental Medicine & Child Neurology, 17*(6), 732-735.
- Balsari-Palsule, S. (2011). *Human connection, personal projects and social networking sites.* Unpublished master's thesis, Cambridge University, Cambridge, UK.
- Barefoot, J. C., & Boyle, S. H. (2009). Hostility and proneness to anger. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 210-226). New York: Guilford.

- Barnes, G. E. (1975). Extraversion and pain. *British Journal of Social and Clinical Psychology, 14*(3), 303-308.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A metaanalysis. *Personnel Psychology, 44*(1), 1-26.
- Barron, F. (1953). An ego-strength scale which predicts response to psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology, 17*(5), 327-333.
- Barron, F. (1963). *Creativity and psychological health: Origins of personal vitality and creative freedom.* Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(2), 155-162.
- Berra, T. M. (2013). *Darwin and his children: His other legacy.* New York: Oxford University Press.
- Biondo, J., & MacDonald, A. P. (1971). Internal-external locus of control and response to influence attempts. *Journal of Personality, 39*, 407-419.
- Boeree, C. G. (2006). George Kelly. http://webspace.ship.edu/cgboer/kelly.html.
- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin, 130*(6), 887-919.
- Bonarius, J. C. J. (1970). Fixed role therapy: A double paradox. *British Journal of Medical Psychology, 43*(3), 213-219.
- Booth-Kewley, S., & Vickers, R. R. Jr. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. *Journal of Personality, 62*(3), 281-298.

- Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology, 42,* 459-491.

- Buss, D. M. (2008). *Evolutionary psychology: The new science of the mind.* Boston: Pearson. Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking.* New York: Crown.

- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist, 45*(6), 735-750.

- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., and Brower, A. M. (1987). Life tasks, selfconcept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(6), 1178-1191.

- Carson, S. H., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2003). Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in high-functioning individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 499-506.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1992). *Perspectives on personality* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

- Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., et al. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(36), 14998-15003.

- Caspi, A. & Moffitt, T. E. (1993). When do individual differences matter? A paradoxical theory of personality coherence. *Psychological Inquiry, 4*(4), 247-271.

- Chambers, N. C. (2007). Just doing it: Affective implications of project phrasing. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 145-169). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Charles, S. T., Gatz, M., Kato, K., & Pedersen, N. L. (2008). Physical health 25 years later: The predictive ability of neuroticism. *Health Psychology, 27*(3), 369-378.
- Coleman, J. S., Campbell, E. Q., Hobson, C. J., McPartland, J., Mood, A. M., Weinfeld, F. D., & York, R. L. (1966). *Equality of educational opportunity.* Washington, DC: US Department of Health, Education, and Welfare Office of Education.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual.* Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Crowne, D. P., & Liverant, S. (1963). Conformity under varying conditions of personal commitment. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*(6), 547-555.
- Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science, 18*(2), 165-171.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- DeYoung, C. G. (2010). Personality neuroscience and the biology of traits. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(12), 1165-1180.
- Dowden, C. (2004). *Managing to be "free": Personality, personal projects and well-being in entrepreneurs.* Unpublished doctoral dissertation, Carleton University, Ottawa, Canada.
- Dumont, F. (2010). *A history of personality psychology: Theory, science, and research from Hellenism to the twenty-first century.* New York: Cambridge University Press.

- Duncan, J., Jackson, R., Lance, C. E., & Hoffman, B. J. (Eds.). (2012). *The psychology of assessment centers*. New York: Routledge.
- Elliott, C. D. (1971). Noise tolerance and extraversion in children. *British Journal of Psychology, 62*(3), 375-380.
- Endler, N. S., & Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin, 83*(5), 956-974.
- Epting, F. R., & Nazario, A., Jr. (1987). Designing a fixed role therapy: Issues, technique, and modifications. In R. A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), *Personal construct psychotherapy casebook* (pp. 277-289). New York: Springer.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Thomas.
- Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1967). Salivary response to lemon juice as a measure of introversion. *Perceptual and Motor Skills, 24*(3c), 1047-1053.
- Faulkner, R. R., & Becker, H. S. (2009). *"Do you know . . .?": The jazz repertoire in action*. Chicago: University of Chicago Press.
- Flanagan, O. (1996). *Self expressions: Mind, morals, and the meaning of life*. New York: Oxford University Press.
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(6), 1409-1422.
- Florida, R. (2008). *Who's your city? How the creative economy is making where to live the most important*

decision of your life. Toronto: Random House of Canada.

- Fransella, F. (Ed.). (2003). *International handbook of personal construct psychology*. Chichester, UK:

- Wiley. Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(1), 176-185.

- Furnham, A. (2009). Locus of control and attribution style. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behaviour* (pp. 274-287). New York: Guilford.

- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Alfred A. Knopf.

- Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). Behavioral aftereffects of unpredictable and uncontrollable aversive events. *American Scientist, 60*(4), 457-465.

- Gollwitzer, P. M., & Kinney, R. F. (1989). Effects of deliberative and implemental mind-sets on illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(4), 531-542.

- Goncalo, J. A., Flynn, F. J., & Kim, S. H. (2010). Are two narcissists better than one? The link between narcissism, perceived creativity, and creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(11), 1484-1495.

- Gosling, S. D. (2009, September/October). Mixed signals. *Psychology Today, 42*(5), 62-71.

- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37*(6), 504-528.

- Gough, H. G. (1979). A creative personality scale for the Adjective Check List. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(8), 1398-1405.
- Grant, A. M. (2013). Rethinking the extraverted sales ideal: The ambivert advantage. *Psychological Science, 24*(6), 1024-1030.
- Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2008). Agreeableness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 46-61). New York: Guilford.
- Hass, R. G. (1984). Perspective-taking and self-awareness: Drawing an E on your forehead. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 788-798.
- Helson, R. (1971). Women mathematicians and the creative personality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 36*(2), 210-220.
- Hennessey B. A., & Amabile, T. M. (1998). Reality, intrinsic motivation, and creativity. *American Psychologist, 53*(6), 674-675.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences, 33*(2-3), 61-83.
- Hinkle, D. N. (1965). *The change of personal constructs from the viewpoint of a theory of construct implications*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio State University, Columbus, OH.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: The commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hogan, J., & Hogan, R. (1993). *Ambiguities of conscientiousness*. Paper presented at the 8th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, San Francisco, CA.

- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social re-adjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Howarth, E., & Skinner, N. F. (1969). Salivation as a physiological indicator of introversion. *Journal of Psychology, 73*(2), 223-228.
- Hwang, A. A. (2004). *Yours, mine, ours: The role of joint personal projects in close relationships.* Unpublished doctoral dissertation, Harvard University, Cambridge, MA.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience.* London: Longmans, Green.
- Jang, K. L., Livesley, W. J., & Vernon, P. A. (1996). Heritability of the Big Five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality, 64*(3), 577-591.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York: Guilford Press.
- Jönsson, P., & Carlsson, I. (2000). Androgyny and creativity. *Scandinavian Journal of Psychology, 41*(4), 269-274.
- Judge, T. A., Livingston, B. A., & Hurst, C. (2012). Do nice guys—and gals—really finish last? The joint effects of sex and agreeableness on income. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(2), 390-407.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological types.* Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution theory and research. *Annual Review of Psychology, 31,* 457-501.

- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kelly, G. A. (1958). Man's construction of his alternatives. In G. Lindzey (Ed.), *The assessment of human motives* (pp. 33-64). New York: Van Nostrand.
- Kilduff, M., & Day, D. V. (1994). Do chameleons get ahead? The effects of self-monitoring on managerial careers. *Academy of Management Journal, 37*(4), 1047-1060.
- Kluckhohn, C., & Murray, H. A. (Eds.). (1953). *Personality in nature, society and culture*. New York: Knopf.
- Kogan, A., Saslow, L. R., Impett, E. A., Oveis, C., Keltner, D., & Saturn, S. R. (2011). Thin-slicing study of the oxytocin receptor (OXTR) gene and the evaluation and expression of the prosocial disposition. *Proceedings for the National Academy of Sciences, 108*(48), 19189-19192.
- Lambert, C. (2003, July/August). Traits of Gibraltar? Introversion unbound. *Harvard Magazine*, 12-14.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology, 34*(2), 191-198.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887-904.
- Lefcourt, H. M. (1982). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Leone, C., & Hawkins, L. B. (2006). Self-monitoring

and close relationships. *Journal of Personality, 74*(3), 739-778.

- Lester, D. (2009). Emotions in personal construct theory: A review. *Personal Construct Theory & Practice, 6*, 90-98.
- Levine, R. V., Lynch, K., Miyake, K., & Lucia, M. (1989). The Type A city: Coronary heart disease and the pace of life. *Journal of Behavioral Medicine, 12*(6), 509-524.
- Little, B. R. (1972). Psychological man as scientist, humanist and specialist. *Journal of Experimental Research in Personality, 6*, 95-118.
- Little, B. R. (1976). Specialization and the varieties of environmental experience: Empirical studies within the personality paradigm. In S. Wapner, S. B. Cohen, & B. Kaplan (Eds.), *Experiencing the environment* (pp. 81-116). New York: Plenum.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior, 15*(3), 273-309.
- Little, B. R. (1987a). Personal projects and fuzzy selves: Aspects of self-identity in adolescence. In T. Honess & K. Yardley (Eds.), *Self and identity: Perspectives across the lifespan* (pp. 230-245). New York: Routledge.
- Little, B. R. (1987b). Personality and the environment. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 205-244). New York: Wiley.
- Little, B. R. (1988). *Personal projects analysis: Theory, method and research.* Final report to the Social Sciences and Humanities Research Council of Canada. Social Ecological Laboratory, Carleton University, Ottawa, Canada.
- Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial

pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag. Little, B. R. (1996). Free traits, personal projects and idio-tapes: Three tiers for personality psychology. *Psychological Inquiry, 7*(4), 340-344.

- Little, B. R. (1998). Personal project pursuit: Dimensions and dynamics of personal meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 197-221). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Little, B. R. (1999a). Personal projects and social ecology: Themes and variation across the life span. In J. Brandtstadter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 197-221). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Little, B. R. (1999b). Personality and motivation: Personal action and the conative evolution. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality theory and research* (2nd ed., pp. 501-524). New York: Guilford.

- Little, B. R. (2000). Free traits and personal contexts: Expanding a social ecological model of well-being. In. W. B. Walsh, K. H. Craik, & R. H. Price (Eds.), *Person-environment psychology: New directions and perspectives* (2nd ed., pp. 87-116). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Little, B. R. (2005). Personality science and personal projects: Six impossible things before breakfast. *Journal of Research in Personality, 39*, 4-21.

- Little, B. R. (2007). Prompt and circumstance: The generative contexts of personal projects analysis. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human*

flourishing (pp. 3-49). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Little, B. R. (2010). Opening space for project pursuit: Affordance, restoration and chills. In C. W.
- Thompson, P. Aspinall, & S. Bell (Eds.), *Innovative approaches to researching landscape and health. Open space: People space 2* (pp. 163-178). New York: Routledge.
- Little, B. R. (2011). Personality science and the northern tilt: As positive as possible under the circumstances. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 228-247). New York: Oxford University Press.
- Little, B. R., & Coulombe, S. (in press). Personal projects analysis. In *International encyclopedia of social and behavioral sciences* (2nd ed.). Oxford, UK: Elsevier.
- Little, B. R., & Gee, T. L. (2007). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 51-94).
- Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. Little, B. R., & Joseph, M. F. (2007). Personal projects and free traits: Mutable selves and well beings. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 375-400). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Little, B. R., Salmela-Aro, K., & Phillips, S. D. (Eds.). (2007). *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Loo, R. (1979). Role of primary personality factors in the perception of traffic signs and driver violations and accidents. *Accident Analysis and Prevention, 11*(2), 125-127.

- Lynn, R., & Eysenck, H. J. (1961). Tolerance for pain, extraversion and neuroticism. *Perceptual and Motor Skills, 12*(2), 161-162.
- MacDonald, A. P. (1970). Internal-external locus of control and the practice of birth control. *Psychological Reports, 27*, 206.
- MacKinnon, D. W. (1962). The nature and nurture of creative talent. *American Psychologist, 17*(7), 484-495.
- MacKinnon, D. W. (1965). Personality and the realization of creative potential. *American Psychologist, 20*(4), 273-281.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress.* Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Mahlamaki, T. (2010). *Influence of personality on the job performance of key account managers.* Unpublished doctoral dissertation, Tampere University of Technology, Tampere, Finland.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality, 63*(3), 365-396.
- McAdams, D. P. (2009). *The person: An introduction to the science of personality psychology* (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- McAdams, D. P. (2010). *George W. Bush and the redemptive dream: A psychological portrait.* New York: Oxford University Press.
- McCrae, R. R. (2007). Aesthetic chills as a universal marker of openness to experience. *Motivation and Emotion, 31*(1), 5-11.
- McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2009). Openness to

experience. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257-273). New York: Guilford.

- McDiarmid, E. (1990). *Level of molarity, project cross-impact and resistance to change in personal project systems*. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.

- McGregor, I., McAdams, D. P., & Little, B. R. (2006). Personal projects, life stories, and happiness: On being true to traits. *Journal of Research in Personality, 40*(5), 551-572.

- McKechnie, G. E. (1977). The Environmental Response Inventory in application. *Environment and Behavior, 9*(2), 255-276.

- McKeen, N. A. (1984). *The personal projects of pregnant women*. Unpublished bachelor's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.

- Melia-Gordon, M. (1994). *The measurement and meaning of personal projects creativity*. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.

- Milgram, S. (1970). The experience of living in cities. *Science, 167*(3924), 1461-1468. Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.

- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology, 21*(2), 204-218.

- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior, 44*(6), 737-759.

- Moskowitz, D. S., & Coté, S. (1995). Do interpersonal traits predict affect? A comparison of three models.

Journal of Personality and Social Psychology, 69(5), 915-924.

- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality.* New York: Oxford University Press.
- Myers, I. B., McCaulley, M. H., Quenk, N. L., & Hammer, A. L. (1998). *MBTI Manual: A guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Nettle, D. (2006). The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist, 61*(6), 622-631.
- Nettle, D. (2007). *Personality: What makes you the way you are.* New York: Oxford University Press.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior, 27*(8), 1057-1087.
- Norem, J. K. (2002). *The power of negative thinking: Using defensive pessimism to manage anxiety and perform at your peak.* New York: Basic Books.
- Osborn, A. F. (1953). *Applied imagination: Principles and procedures of creative problem-solving.* New York: Charles Scribner's Sons.
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology, 57,* 401-421.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(6), 1221-1230.

- Paul, A. M. (2004). *The cult of personality*. New York: Free Press.
- Paulhus, D. L. (1983). Sphere-specific measures of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(6), 1253-1265.
- Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1987). The structure of personality capabilities. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(2), 354-365.
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(2), 239-245.
- Peterson, J. B., Smith, K. W., & Carson, S. (2002). Openness and extraversion are associated with reduced latent inhibition: Replication and commentary. *Personality and Individual Differences, 33*(7), 1137-1147.
- Phares, E. J. (1965). Internal-external control as a determinant of amount of social influence exerted. *Journal of Personality and Social Psychology, 2*(5), 642-647.
- Phillips, S. D., Little, B. R., & Goodine, L. A. (1997). Reconsidering gender and public administration: Five steps beyond conventional research. *Canadian Public Administration, 40*(4), 563-581.
- Pickering, G. W. (1974). *Creative malady: Illness in the lives and minds of Charles Darwin, Florence Nightingale, Mary Baker Eddy, Sigmund Freud, Marcel Proust and Elizabeth Barrett Browning*. New York: Dell.
- Pittenger, D. J. (1993). Measuring the MBTI . . . and coming up short. *Journal of Career Planning and*

Employment, 54(1), 48-52.

- Platt, E. S. (1969). Internal/external control and changes in expected utility as predictors of change in cigarette smoking following role playing. Paper presented at Eastern Psychological Association Convention, Philadelphia, PA.

- Rainie, L., & Wellman, B. (2012). *Networked: The new social operating system*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.

- Rentfrow, P. J., Gosling, S. D., & Potter, J. (2008). A theory of the emergence, persistence, and expression of geographic variation in psychological characteristics. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 339-369.

- Revelle, W., Humphreys, M. S., Simon, L., & Gilliland, K. (1980). The interactive effect of personality, time of day, and caffeine: A test of the arousal model. *Journal of Experimental Psychology: General, 109*(1), 1-39.

- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 126*(1), 3-25.

- Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2003). Person-environment fit and its implications for personality development: A longitudinal study. *Journal of Personality, 72*(1), 89-110.

- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80*(1), 1-28.

- Ryle, A. (1975). *Frames and cages: The repertory grid approach to human understanding*. Oxford, UK: International Universities Press.

- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self: The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology, 33*(4), 330-338.
- Salmela-Aro, K., & Little, B. R. (2007). Relational aspects of project pursuit. In B. R. Little, K. Salmela Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 199-219). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Samuels, D. B., & Widiger, T. A. (2011). Conscientiousness and obsessive-compulsive personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment* 2(3), 161-174.
- Scheibe, K. E. (2010). The person as actor, the actor as person: Personality from a dramaturgical perspective. *Psicologia da Educação*, (31), 65-78.
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martínez, V., Alcalay, L., Ault, L. et al. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*(2), 173-212.
- Schulz, R., & Hanusa, B. H. (1978). Long-term effects of control and predictability-enhancing interventions: Findings and ethical issues. *Journal of Personality and Social Psychology, 36*(11), 1194-1201.
- Seeman, M. (1963). Alienation and social learning in a reformatory. *American Journal of Sociology, 69*(3), 270-284.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being.* New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing person-

al goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(12), 1319-1331.

- Smith, A. P. (2013). Caffeine, extraversion and working memory. *Journal of Psychopharmacology, 27*(1), 71-76.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30*(4), 526-537.
- Snyder, M. (1979). Self-monitoring processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 12, pp. 85-128). New York: Academic Press.
- Snyder, M. (1987). *Public appearances, private realities: The psychology of self-monitoring*. New York: W. H. Freeman.
- Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). Choosing social situations: Two investigations of self-monitoring processes. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(1), 123-135.
- Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(1), 125-139.
- Snyder, M., Gangestad, S., & Simpson, J. A. (1983). Choosing friends as activity partners: The role of selfmonitoring. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(5), 1061-1072.
- Snyder, M., & Simpson, J. A. (1984). Self-monitoring and dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*(6), 1281-1291.
- Snyder, M., & Simpson, J. A. (1987). Orientations toward romantic relationships. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 45-62). Newbury Park, CA: Sage.

- Stablein, R. E., & Frost, P. J. (Eds.). (2004). *Renewing research practice*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin, 134*(1), 138-161.
- Sulloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. New York: Pantheon.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*(2), 193-210.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R.A.R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review, 107*(3), 411-429.
- Tiberius, V. (2008). *The reflective life: Living with our limits*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Triandis, H. C., & Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Annual Review of Psychology, 53*, 133-160.
- Turner, R. G. (1980). Self-monitoring and humor production. *Journal of Personality, 48*(2), 163-167.
- Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review, 94*(1), 3-15.
- Vinokur, A., & Selzer, M. L. (1975). Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 32*(2), 329-337.
- von Knorring, L., von Knorring, A.-L., Mornstad, H., & Nordlund, Å. (1987). The risk of dental caries in

extraverts. *Personality and Individual Differences*, 8(3), 343-346.

- Walker, B. M., & Winter, D. A. (2007). The elaboration of personal construct psychology. *Annual Review of Psychology, 58*, 453-477.
- Wallace, J. (1966). An abilities conception of personality: Some implications for personality measurement. *American Psychologist, 21*(2), 132-138.
- Weeks, D., & James, J. (1995). *Eccentrics: A study of sanity and strangeness*. New York: Villard.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Viking/Penguin.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*(1), 34-52.
- Wellman, B. (2002). Little boxes, glocalization, and networked individualism. In M. Tanabe, P. van den Besselaar, & T. Ishida (Eds.), *Digital cities II: Computational and sociological approaches: Lecture notes in computer science* (vol. 2362, pp. 10-25). Berlin: Springer Berlin Heidelberg.
- Whelan, D. C. (2013). *Extraversion and counter-dispositional behaviour: Exploring consequences and the impact of situation-behaviour congruence*. Unpublished doctoral dissertation, Carleton University, Ottawa, Canada.
- Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary and R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 129-146). New York: Guildford.
- Wilson, G. (1978). Introversion/extraversion. In H. London & J. E. Exner (Eds.), *Dimensions of personality* (pp. 217-261). New York: Wiley.

- Wilt, J., & Revelle, W. (2009). Extraversion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 27-45). New York: Guilford.
- Winter, D. G., & Barenbaum, N. B. (1999). History of modern personality theory and research. In L. A.
- Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 3-27). New York: Guilford.
- Zelenski, J. M., Santoro, M. S., & Whelan, D. C. (2012). Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counterdispositional behavior. *Emotion, 12*(2), 290-303.
- Zemke, R. (1992). Second thoughts about the MBTI. *Training, 29*(4), 43-47.



يُجيب كتاب " أنا ونفسي ونحن" عن أسئلة متجذّرة في أصول الوعي البشري، لكنها شائعة ومتكررة في حياتنا اليومية. ويُقدم إطارًا يمكن من خلاله للقراء من غير المتخصصين أن يستكشفوا أثر وأهمية علم نفس الشخصية الحديث، حيث تسهّل الاستبيانات والتقييمات التفاعلية في مختلف فصول الكتاب على الاستكشاف الذاتي، وتوضيح بعض الجوانب الغريبة لسلوكنا وسلوك الآخرين.



ISBN 978-603-91578-0-9

9 786039 157809

الطبعة الأولى: 2021

معنى

MANA